



# แต่เฝ้าดู ก็รู้ธรรม

.....  
ด. มหาปัญญาภิรักษ์



# แต่ไฟาตุก็รู้ธรรม

.....  
ด. มหาปัญญาธิกษุ





# แต่เฝ้าดูก็รู้ธรรม

ศ. มหาปัญญาภิรักษ์

ISBN 978-616-590-009-6

© สงวนลิขสิทธิ์ ลิขสิทธิ์ในธรรมเทศนาเป็นของวัดป่าโสมพนัส

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ศ.มหาปัญญาภิรักษ์.

แต่เฝ้าดูก็รู้ธรรม.--พิมพ์ครั้งที่ ๖.--สกลนคร : วัดป่าโสมพนัส, ๒๕๖๕.

๒๑๖ หน้า.

๑. พุทธศาสนา--หัวข้อธรรม. I. ชื่อเรื่อง.

๒๕๕๓๑๕

ISBN 978-616-590-009-6

ราคา ๑๔๙ บาท

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : เดือนตุลาคม ๒๕๕๑

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : เดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๑

พิมพ์ครั้งที่ ๓ : เดือนมีนาคม ๒๕๕๒

พิมพ์ครั้งที่ ๔ : เดือนพฤษภาคม ๒๕๕๒

พิมพ์ครั้งที่ ๕ : เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๔


พิมพ์ครั้งที่ ๖ : เดือนเมษายน ๒๕๖๕ จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม


จัดพิมพ์โดย


วัดป่าโสมพนัส บ้านกุเพ็ก หมู่ ๑๒ ตำบลนาหัวบ่อ

อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร ๔๗๒๒๐ โทร. (๐๔๒) ๗๐๔-๖๕๘



 [www.watsomphanas.com](http://www.watsomphanas.com)

 ศูนย์ปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหว วัดป่าโสมพนัส สกลนคร

 วัดป่าโสมพนัส (Somphanas Channel)

จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย

บริษัท อมรินทร์ บิ๊ค เซ็นเตอร์ จำกัด

๑๐๘ หมู่ที่ ๒ ถ.บางกรวย-จตุรนต์ ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี ๑๑๓๓๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๓-๙๙๙๙ โทรสาร ๐-๒๔๔๙-๙๒๒๒, ๐-๒๔๔๙-๙๕๐๐-๖

Homepage : <http://www.naiin.com>

ขอขอบคุณ ภาพถ่ายจากศิษยานุศิษย์ทุกท่าน

ออกแบบปก/เนื้อใน คนข้างหลัง

พิสูจน์อักษร ศิษยานุศิษย์วัดป่าโสมพนัสและกลุ่มสื่อสติ

พิมพ์ บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐

## คำนำผู้รวบรวม

การเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วได้พบคำตอบที่ดีของชีวิต ถือว่าเป็นสิ่งที่ยากที่เราจะมีโอกาสพบ ยิ่งเป็นคำตอบที่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์และหยุดการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารด้วยแล้ว ยิ่งเป็นสิ่งที่ยากที่จะได้ประสบพบเจอ ซึ่งแต่ก่อนเรื่องเหล่านี้ แทบจะกล่าวได้ว่าไม่มีทางเป็นไปได้ด้วยซ้ำไปในชีวิตนี้ ไม่ว่าจะมองไปทางไหน ก็ข้างคู่มืดมนเสียเต็มประดา เพราะมองไม่เห็นเลยว่าจะมีใครมาชี้นำทางเพื่อให้เราใช้เป็นทางเดินเพื่อตามหาสิ่งที่ควรค่าต่อการเกิดมา

ครั้นต่อมาเมื่อได้พบว่า คำตอบที่เราเคยรู้สึกว่ามีทางเป็นไปได้นั้นมิได้อยู่ โดยมีกรอบของการศึกษาที่เป็นศาสตร์แห่งชีวิตที่เราเรียกว่า **“พระพุทธศาสนา”** ทำให้ความหวังที่จะเดินออกจากวัฏสงสารนั้นเปิดกว้างขึ้น ทำให้มีโอกาสเลือกได้ว่า จะเอาอย่างไรร่วมกับชีวิตนี้มากขึ้นกว่าเดิม เป็นคำถามที่ซ้อนขึ้นมาท่ามกลางความหวังจากคำสอนของพระพุทธองค์

จวบจนวันหนึ่งซึ่งนับว่าเป็นบุญของผู้เขียนที่ได้รู้จักกับบุคคลผู้มาช่วยพลิกชีวิต ให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ซึ่งผู้เขียนเรียกท่านว่า **“หลวงตา”** ผู้ชื่อว่าเป็นครูที่ช่วยชี้ทางสว่างให้ตั้งแต่วัยเยาว์ตราบนับปัจจุบัน หลวงตาสุริยา มหาปัญญา ช่วยให้ผู้เขียนได้เรียนรู้ที่จะศึกษาชีวิตของตนเองให้เข้าใจในหลาย ๆ เรื่อง โดยเฉพาะการพัฒนาชีวิตเพื่อนำไปสู่หนทางแห่งการดับทุกข์ด้วยหลักวิปัสสนา



วิธีการเจริญสติที่หลวงตาใช้สอน และใช้เป็นแนวทางในการฝึกฝนผู้เขียนและคณะศิษย์ทั้งหลาย ถูกเรียกขานว่า **“การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว”** โดยมีหลวงพ่อเขียน **จิตตสุภ** เป็นผู้สร้างวิธีการให้เกิดเป็นรูปแบบขึ้น แต่ก็ถือว่าเป็นแนวคำสอนที่อยู่ในกรอบของการรู้ ตื่น เบิกบาน ตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์

ยิ่งเมื่อเจริญสติจนภาวะ รู้ ตื่น เบิกบานในจิตเติบโตขึ้น การเข้าไปรู้อารมณ์ที่เข้ามากระทบจิต จะไม่ใช่ปัญหาที่ทำให้หนักใจ เช่นแต่ก่อน เพราะยังมีสติรู้เท่าทันอารมณ์มากเท่าใด ความจริงที่เป็นปรมัตถสัจจะ ก็ปรากฏมากขึ้นเท่านั้น

ทำให้เกิดความมั่นใจว่า **“ศาสตร์แห่งวิปัสสนา นี้ คือหนทางแห่งการพ้นทุกข์สำหรับบุคคลที่ต้องการออกจากวัฏสงสารนี้”** ขอเพียงเราใส่ใจที่จะศึกษาด้วยศรัทธา มีความเพียรเป็นแรงหนุน มีสติ สมาธิ คอยเป็นแรงผลักดันให้จิตมีพัฒนาการ แล้วปัญญาแห่งการรู้แจ้งตามความเป็นจริง ย่อมปรากฏแก่เราแน่นอน

หลวงตาสุริยา มหาปัญญา จะกล่าวสอนผู้ปฏิบัติอยู่เสมอว่า **“แค่เฝ้าดู ก็สามารถรู้ธรรมได้”** ซึ่งใหม่ๆ ผู้เขียนเองก็แปลกใจว่า แค่การทำหน้าที่เฝ้าดู จะทำให้รู้ธรรมได้อย่างไร? จึงลงมือปฏิบัติตามอย่างจริงจังกับอารมณ์ที่เข้ามาในจิต แต่ใหม่ๆ เชื่อว่าเป็นการรู้แบบที่อ้อๆ เพราะยังไม่รู้ว่าการเฝ้าดูที่ดีนั้นควรทำอย่างไร ทว่าด้วยความคิดที่ว่าการทำงานอย่างหนักเช่นนี้ จะทำให้ภาวะของการรู้แจ้งเกิดขึ้นแก่เราได้

แต่ความเป็นจริงกลับตรงกันข้าม เพราะเมื่อจริงจังแต่ไร้การใส่ใจด้วยปัญญา ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกลับให้ผลในทางลบ ต้องปวดหัวและอาเจียน เหนื่อยหน่ายและท้อแท้ บางครั้งก็อยากหนีไป



ให้พ้นๆ หรืออยากเลิกปฏิบัติไปเลยทีเดียว ต่อเมื่อมีสติมาจุดรั้งไว้ และสะกิดเตือน จึงประจักษ์แจ้งว่า เพราะไม่รู้จักร่างใจอย่าง เป็นกลาง ทุกสิ่งที่ควรถูกรวงให้พอดีจึงพลาดไป และอีกอย่าง สติที่ ต้องการนั้นเป็นการคาดคั้น ซึ่งไม่ใช่ความจริงที่เกิดขึ้นเพราะการทำ หน้าที่ “เฝ้าดูอย่างเข้าใจ”

เมื่อธรรมชาติแห่งความรันทนเพราะความไม่เข้าใจได้ให้บทเรียน และกลับมาทบทวนคำว่า “แค่เฝ้าดู ก็สามารู้ธรรมได้” ด้วยความ สใจใจในครั้งใหม่ จึงได้ปรับกลยุทธ์ในการดูจิต โดยไม่ใช้การฝืนลู่ แบบที่อ้อๆ เช่นแต่ก่อน แต่เป็นการทำหน้าที่ “เฝ้าดูกายเคลื่อนไหว เฝ้าดูใจคิดนึก” โดยทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีคือ “การสร้างสติให้ เติบโตอย่างที่เราควรจะเป็น”

หลังจากที่ทำหน้าที่เฝ้าดูอย่างมีสติ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกลับมี การเปลี่ยนแปลงอย่างน่าอัศจรรย์ เพราะเมื่อเฝ้าดูโดยมีสติเข้าไป กำกับรู้การทำงานของจิต สติที่เติบโตขึ้นกระทั่งทำงานได้โดย อัตโนมัติ ก็เข้าไปทำหน้าที่รู้ และปรับกลไกการทำงานของจิตอย่าง ชาญฉลาด

ไม่ลู่ ไม่หนี แต่จะทำหน้าที่อยู่เหนืออารมณ์ที่ผ่านเข้ามา โดยใช้สติที่มีอยู่เข้าไปทำหน้าที่รับรู้ แล้วสลายอารมณ์นั้นๆ แทนสิ่งที่เกิดขึ้นนอกจากจะทำให้จิตว่างจากอารมณ์ได้แล้ว ความ มหัศจรรย์แห่งความสงบ ก็เข้ามาแทนที่อย่างไม่มีประมาณ จิตได้ สัมผัสกับความสงบเย็นอย่างน่าประหลาดใจ ยิ่งเฝ้าดูและรู้เท่าทัน มากเท่าใด ภาวะของธรรมชาติที่ปรากฏขึ้นในจิต ก็ยิ่งเพิ่มความฉลาด ให้กับชีวิตมากขึ้นเท่านั้น ทำให้เกิดการประจักษ์แจ้งในความจริงว่า “แค่เราทำหน้าที่เฝ้าดูด้วยสติ ธรรมชาติของการรู้เท่าทันอารมณ์



และภาวะของการรู้แจ้งในทุกข์ ก็สามารถปรากฏแก่เราทุกคนได้  
แน่นอน”

ดังนั้นผู้เขียนจึงขอเชิญชวนทุกท่านมาเจริญสติร่วมกัน เพื่อ  
ที่จะให้ชีวิตจิตใจของเรา ได้มีช่องทางให้เลือกมากกว่าการวิ่งตามหา  
ความสุขแบบโลก ๆ อย่างที่เราเป็นอยู่ทุกวันนี้ แล้วทางสว่างก็จะ  
ปรากฏแก่เราแน่นอน... ขอยืนยัน

**“แค่เฝ้าดู ก็รู้ธรรม”** ที่หลวงตาสุริยา มหาปัญญา (ส.มหา-  
ปัญญาภิกขุ) ได้เมตตาสอนพวกเราผ่านหนังสือเล่มนี้ จึงเป็นศาสตร์  
ที่นำผู้คนไปสู่การทำความรู้จักตัวเอง และสามารถทำที่สุดแห่งทุกข์  
ให้สิ้นได้ เป็นศาสตร์ที่น่าทึ่งเมื่อเข้าถึง ซึ่งภาวะดังกล่าวมีอยู่ใน  
ตัวเราทุกคน โดยมีข้อแม้อยู่ที่ว่า **“เราต้องลงมือค้นหาและปฏิบัติ  
ตามด้วยตัวของเราเอง”**

ในโอกาสนี้ ในนามศิษย์ผู้ที่หลวงตาได้ชี้ทางสว่างมอบให้  
ตลอดมา ขอกราบขอบพระคุณหลวงตาที่ได้เมตตาสั่งสอนพวกเรา  
และผู้กำลังแสวงหาหนทางแห่งการดับทุกข์ด้วยจิตน้อมคารวะ  
พร้อมทั้งจะนำสิ่งที่หลวงตาสอนไว้มาเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติ  
สืบต่อไป

ด้วยความเคารพอย่างสูงยิ่ง

“ชุตินิปัญญา”

ศิษย์ผู้ผ่านการเรียนรู้จากหลวงตา



# คำนำ

“แค่เฝ้าดูก็รู้ธรรม” เนื้อหาจากการรวบรวมเทพธรรม บรรยายเมื่อหลายสิบปีก่อน (๒๕๓๐-๒๕๔๐) ในสถานที่ต่างๆ ซึ่งก็ดูเหมือนว่าต่างกรรมต่างวาระ แต่สรุปเนื้อหาส่วนใหญ่ใจความ แล้วก็เน้นการฝึกสติ เฝ้าดูเฝ้ารู้กายเคลื่อนจิตคิดนี้เอง

“แค่เฝ้าดูก็รู้ธรรม” ความจริงคำคำนี้เป็นอริยมรรค เป็นนิโรธ ลัจจะ ดูเหมือนว่าเป็นของสูง สุขุมลุ่มลึกเป็นอย่างยิ่ง แต่ก็อยากให้ ทุกคนรู้ว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องธรรมดาๆ ของชีวิตมนุษย์เราทุกคน ผู้เฝ้าลัจจะจะต้องฝึกฝนหรือเดินทางในวิถีนี้...เดินออกจากความหลง เดินสู่ความปกติ ธรรมชาติ มรรคผลนิพพาน หรือการพ้นทุกข์ เพียงแค่เราเฝ้าดูเฝ้ารู้จนเห็นความจริงด้วยปัญญาแล้วมันจะส่งผล ต่อการคลายความหลง ความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นเรา เป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา





หากมันยังไม่เกิดการคลายตัวของอุปาทาน ก็ต้องเฝ้าดูเฝ้ารู้  
 ซ้ำแล้วซ้ำเล่าอยู่อย่างนั้นไปเรื่อยๆ อาจเรียกได้ว่านี่คือการภาวนา  
 หรือการเจริญสติ การฝึกสมาธิ การเจริญปัญญา อะไรก็ได้ตามแต่  
 ความคิดความเห็นของผู้ปฏิบัติจะสมมุติบัญญัติขึ้นมา แต่ก็ให้เข้าใจ  
 ว่ามันคือการมีสติระลึกรู้ เฝ้าดูเฝ้าเห็นปรากฏการณ์ที่เกิดกับกาย  
 กับจิตหรือรูปกับนามของเรานั้นเอง ให้เป็นผู้เห็นแต่ไม่ใช่ผู้เป็น  
 เป็นผู้ชมไม่ใช่ผู้แสดง อย่าอินไปกับมัน ดูด้วยสติที่ตั้งมั่น ไม่หลง  
 ไปกับการปรุงแต่งของสังขารทั้งหลายทั้งปวง ดูมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่  
 ดับไป แคะนี้เราก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นทุกข์หรือเห็นธรรมได้แล้ว

การเฝ้าดูหรือการภาวนานี้ จะดูกาย (รูป) ก่อนหรือจิต (นาม)  
 ก่อนก็ได้ ขึ้นอยู่กับอินทรีย์ หรือจะเฝ้าดูให้ละเอียดลงไปอีกตาม  
 หลักสติปัญญา ๔ ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูธรรมารมณฺ์ ดูที่ละเอียด  
 หรือจะดูไปพร้อมๆ กันก็ได้ อาจจะใช้วิธีดูทั้งหมดแต่ชัดเฉพาะที่ใด  
 ที่หนึ่งก็ได้ หรือจะดูที่ใดที่หนึ่งแต่ชัดทั้งหมดก็ได้ ที่สำคัญคือ  
 เรื่องของตัวดูตัวรู้ว่ามันตั้งมั่นได้แค่ไหน ถ้ารู้ว่าสติไม่ตั้งมั่นก็ต้อง  
 ไปเริ่มที่การฝึกตัวระลึกรู้อยู่กับรูปนามให้มันคงเสียบก่อน แล้วค่อย  
 เลื่อนขั้นการดูที่ละเอียดยิ่งกว่าที่เป็นอยู่ต่อไป

หรือจะดูธาตุสี่ ชั้นห้า อายตนะสิบสอง ธาตุสิบแปด อินทรีย์  
 ยี่สิบสอง อริยสัจสี่ ปฏิจจสมุปบาทสิบสอง หรือจะดูแค่ไตรลักษณ์  
 ในรูปในนามเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ก็ได้ ดูจิตตามหลักอานาปานสติสิบหก  
 ลักษณะก็ได้ เพราะสุดท้ายแล้วมันก็เป็นอันเดียวกัน

สติเหมือนไฟส่องทาง จิตคือผู้เดินทาง ปัญญาคือผู้ตัดสิน  
 ถูกผิดใช้ไม่ใช่ เป้าหมายปลายทางคือความหลุดจากความหลงรูป



หลงนาม หลงยึดเอาธาตุสี่ชั้นนี้ว่าเป็นตัวตนของเราต่างหาก

ผู้ฝึกปฏิบัติอาจรู้บ้าง ลืมบ้าง รู้บ้าง หลงบ้าง ก็ไม่เป็นไร แม้จะรู้ได้ไม่ต่อเนื่อง รู้ตัวได้เมื่อไหร่ก็กลับมาอยู่กับปัจจุบันบ่อยๆ ทำให้มันชำนาญ ทำให้มากยิ่งขึ้นไป ฝึกอยู่กับปัจจุบันอยู่นั้นแหละ แม้เวลาสถานการณ์มันยุ่งยากไม่เอื้ออำนวยก็ตาม เพราะนั่นคือแบบฝึกหัดหรือบททดสอบที่มันยากขึ้นอีกระดับหนึ่ง

รู้จนจิตมันใสใจมันปล่อยวาง จิตมันโล่ง มันว่าง เห็นเป็นทาง (มรรค) แบบไม่มีอุปสรรคอารมณ์อะไรเข้ามาคั่นกลาง ไม่มีกาม ไม่มีพยาบาทหงุดหงิด ไม่มีมัวงมงายเศร้าซึม ไม่มีฟุ้งซ่านเบื่อหน่าย ไม่มีความลังเลสงสัยใดๆ เรียกว่า มีสมาธิแล้ว คือสติมันได้เจริญเติบโตกลายเป็นสภาวะสุสมาธิหรือเรียกได้ว่ามันมีปัญหาเกิดขึ้นมาระดับหนึ่งแล้ว เพียงแต่ว่ามันยังไม่เป็นปัญญาวิมุตติ (คือเห็นแล้วหลุดพ้นได้เลย ดับความพอใจและไม่พอใจไปหมดสิ้นไม่มีเหลือเยื่อใย)

การรู้ การดู การเห็นนี้เป็นเหตุหรือเป็นมรรค แต่ให้สังเกตว่าการรู้เห็นนั้นจะเป็นผลหรือไม่ให้ดูที่การปล่อยวาง การเห็นย่อหน้ายคลายจากอุปาทานชั้นหรือรูปนามของเราเอง จิตยังหลงเข้าไปในความคิด ยังติดในทิวี่้อัตตา

ถ้ายังมีความหลงยึดมั่นถือมั่นรูปนามนี้อยู่ก็แสดงว่าสติยังไม่แบ่งบาน ตัวรู้ยังไม่ให้ดอกออกผล แม้เป็นเช่นนี้ก็อย่าท้อแท้

เฝ้าดูเฝ้ารู้เฝ้าเห็นจนจิตประจักษ์ (วิปัสสนาญาณ) แจ่มแจ้งเข้ากับความจริงว่ามันเป็นธรรมชาติ เป็นเรื่องของเหตุปัจจัยปรุงแต่งจากรู้ (วิชชา) และไม่รู้ (อวิชชา) รู้ว่าสังขารโลกทั้งปวงหมุนไปตาม



ความรู้และไม่รู้อันนี้เท่านั้น รู้ว่าไฟ คือ รากะ โทสะ โมหะ ก็เกิด  
จากรู้และไม่รู้

สติจะรู้เห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง เช่น รู้รูปรู้นาม  
รู้รูปทุกข์นามทุกข์ รู้รูปทำนามทำ รูปโรคนามโรค รู้อนิจจัง ทุกขัง  
อนัตตา รู้ว่ามีมีการเกิดการดับ รู้สมุทัยของรูปของนาม รู้วิถีทาง  
ที่ทำให้ทุกข์เกิดทุกข์ดับได้ รู้สมมุติรู้ปรมาตม์ รู้ศาสนารู้พุทธศาสนา  
รู้บาป บุญ นรก สวรรค์ รู้อดีต อนาคต และปัจจุบัน รู้เกิดดับ  
รู้ไม่มีเกิดไม่มีดับ รู้ดับแบบไม่เหลือเชื้อคือที่สุดของทุกข์ ที่สุด  
ของเส้นทางสายการฝึกภาวนา ปล่อยให้ทุกอย่างคืนสู่ธรรมชาติ  
เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติที่ไม่มีอะไรจะมาปรุงแต่งมันได้อีกต่อไป  
นี่คือความจริงแท้หนึ่งเดียวในโลกหรือเรียกอีกอย่างว่าสังขารธรรม  
(อริยสัจ)

สรุปแล้ว การเฝ้าดูเฝ้ารู้อย่างจดจ่อต่อเนื่องจะเป็นทั้งมรรค  
ทั้งผลส่งผลให้เกิดการรู้เห็นในธรรม ปิดประตูกิเลส เป็นกุญแจดอกเอก  
ไขประตูสู่สังขารธรรมทั้งแปดหมื่นสี่พันพระธรรมชั้นน้อยโดยไม่ต้องสงสัย

ส. มหาปัญโญภิกขุ  
วัดป่าโสมพนัส สกลนคร ๒๕๖๔



# สารบัญ



<b>๑   มหาวิทยาลัยชีวิต</b> .....	<b>๑๕</b>
กายกับใจคือมหาวิทยาลัยชีวิต.....	๒๑
รู้แจ้งความจริงคือการเข้าถึงชีวิต.....	๒๓
จะเข้าใจธรรมชาติของชีวิตต้องศึกษาที่ใจ.....	๒๗
เพียงรู้เท่าทันความทุกข์ก็สุขได้.....	๓๐
ถ้าเข้าใจตัวเองจะเข้าใจโลกทั้งหมด.....	๓๒
ได้พุทธะจะตื่นเบิกบาน.....	๓๓
พุทธโอสถ ยาลำรอกกิเลส.....	๓๓
ภายนอกต้องเข้าใจ ภายในต้องรู้แจ้งเท่าทัน.....	๓๕
รู้แจ้งทุกข์อยู่ที่ใจ สิ่งภายนอกทั้งหลายก็ไร้อิทธิพล.....	๓๖
ถ้ามีการเปลี่ยนแปลง ก็ไม่ใช่ความจริงแท้.....	๓๗
รู้ทันการทำงานของกายและจิต คือหน้าที่ของชีวิตเรา.....	๔๐
เกิด แก่ เจ็บ ตาย สัมผัสได้ในขณะจิตหนึ่ง.....	๔๑
สติเริ่มโต ปัญญาก็จะเริ่มเห็นตาม.....	๔๓
ตัดกรรมทำลายทุกข์.....	๔๓
เห็นการเกิดดับของปัญญาและอวิชชา จะไม่ทำให้จิตเป็นทุกข์อีก.....	๔๕
เมื่อเข้าถึงปรมัตถธรรม จิตจะไม่หวั่นไหว.....	๔๗
อาสวะสิ้นไป ความสงสัยก็สิ้นตาม.....	๕๐
เรียนรู้ เพื่อต่อสู้กับมัจจุรชาก่อนสิ้นใจ.....	๕๑
ธรรมะยิ่งสัมผัสยิ่งสงบเย็น.....	๕๒



## ๓ | ศาสตร์แห่งความรู้แจ้ง.....๕๕

วิปัสสนาคือศาสตร์แห่งการเข้าถึงความจริง.....	๕๗
ผู้วิจัยธรรมที่ดีต้องมีอิสระ.....	๕๙
ถ้าหลงยึด ทุกข์ก็ไม่หยุดทำงาน.....	๖๐
เมื่อสติตื่นตัว ปัญญาก็จะตื่นโพล่ง.....	๖๓
พุทธธรรมคือเรื่องของคนที่รู้จักจิตตัวเอง.....	๖๕
รู้แบบวิปัสสนา.....	๖๕
เหตุผลตรรกะหรือปรัชญาดับทุกข์ไม่ได้.....	๖๗
นอกเหตุเหนือผลคือพุทธะ.....	๖๘
เมื่อรู้ว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร-แก้ไขหรือปล่อยวางได้คือปัญญา.....	๗๑
ไม่ต้องขบไล่ ขอแค่เจริญสติให้มากก็พอ.....	๗๓
กายและใจที่ปรองดอง คือครรลองแบบพุทธ.....	๗๕
ถ้าไม่มีสติ ประตูปัญญาก็ไม่เปิด.....	๗๗
ศรัทธาคือสะพานก้าวข้ามไปหาปัญญา.....	๗๙
อายุพุทธศาสนามี ๕,๐๐๐ ปีจริงหรือ?.....	๘๐
นิพพิทาในสังขาร ห้าวหาญในธรรม.....	๘๒
ลดทิลิมานะแล้วพระจะเข้าใจ.....	๘๔
จิตอิสระมากเท่าใด ก็เข้าใจชีวิตมากเท่านั้น.....	๘๘
โพธิสัตว์แท้จริงต้องอิงธรรม.....	๘๙



## ๓ | ปัญญาเพียรเพ่งเพิกกิเลส..... ๙๙

พิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยสติ.....	๑๐๑
ให้รู้เท่าทันด้วยปัญญา.....	๑๐๓
เฝ้าดูแต่ไม่ปรุงแต่ง.....	๑๐๕
อย่าหลงอารมณ์ที่เกิดขึ้น.....	๑๐๗
เมื่อมีกุญแจคือสติ ก็เปิดเห็นความรู้ตื่น เบิกบานได้.....	๑๐๙
เมื่อเข้าใจความจริง ความทุกข์ก็จะหายไป.....	๑๑๒
ฉานคือไฟ กิเลสในใจคือน้ำแข็ง.....	๑๑๓

๑๓

## ๔ | สมมุติและปรมาตม์..... ๑๑๗

เข้าใจสมมุติและปรมาตม์ตามความเป็นจริง.....	๑๑๙
สัจจะของธรรมทั้งหลายคือไตรลักษณ์.....	๑๒๒
ศีลสังคัมเป็นจริยาวัตร ศีลปรมาตม์จึงตัดกิเลสได้.....	๑๒๔
เมื่อไม่รู้รู้สึกตัว ภาวชาติที่ตั้งอยู่นาน.....	๑๒๖
ทุกอย่างล้วนไม่ใช่ตัวตน.....	๑๒๙
ดูใจเป็นก็เห็นธรรม.....	๑๓๑
รู้ทันความคิด หยุดการปรุงแต่ง แจ้งในอุปาทาน.....	๑๓๓
ปัญญาจะเกิดได้ เพราะมีตัวรู้เป็นเครื่องประกอบ.....	๑๓๔
ทุกข์จะดับไป ต้องเห็นแจ้งจากจิตภายใน.....	๑๓๖



## ๕ | การกำหนดรู้เวทนา.....๑๔๑

แต่เฝ้าดูและรู้ทัน.....	๑๔๔
ทำหน้าที่เป็นผู้ดู ไม่ใช่เป็นผู้แสดง.....	๑๔๖
เวทนาทางกายให้แก้ไข เวทนาทางใจให้รู้เท่าทัน.....	๑๔๘
ต้องอยู่กับรูปนามให้ได้ในเบื้องต้น.....	๑๕๑
ปัญญาที่ใช้ดับทุกข์ ไม่ใช่เกิดจากการคิด.....	๑๕๓
ฝึกจิตเหมือนฝึกควาย.....	๑๕๔
รู้จักละอายชั่วกลัวบาป สติจะกลับมาได้ไว.....	๑๕๗
ทางโลกแข่งกันนำเข้า แต่ทางธรรมแข่งกันเอาออก.....	๑๕๘
สุขที่เที่ยงแท้คือสุขที่สัมผัสด้วยวิปัสสนา.....	๑๖๐
รู้จักใจตัวเองคือสะพานข้ามไปสู่นิพพาน.....	๑๖๑

๑๔

## ๖ | เหนืออารมณ์ เหนือราคะ.....๑๖๕

ชีวิตเดิมแท้หนีบริสุทธ์แต่ไว้วิปัสสนา.....	๑๖๗
ดับกามราคะได้ ก็สุขกายสบายจิต.....	๑๖๘
เมื่อดับได้ อุปาทานก็จะถูกถอน.....	๑๗๐
สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพียงอารมณ์ที่จรมมา.....	๑๗๒
โลภ โกรธ กาม คือหนามยอกอก.....	๑๗๔
มีความสำคัญมั่นหมายเมื่อใด ก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น.....	๑๗๕
ดูจิตตนเองจะเป็นวิปัสสนา ดูจิตคนอื่นจะเป็นวิปัสสนา.....	๑๗๖
สติที่มีพละกำลังคือหมดสิ่งของวิปัสสนา.....	๑๗๖
ฝึกให้หนักเพื่ออยู่อย่างเบา.....	๑๗๗
เมื่อเข้าถึงธรรม ชีวิตจะหอมหวานลม.....	๑๗๙
รากเหง้าของกิเลสถอนได้ด้วยคามเพียร.....	๑๘๐
เมื่อเห็นและวางเป็น ความสงบเย็นก็จะเกิดตามมา.....	๑๘๒



## ๓ | เกิดที่เดิม ดูที่เดิม ดับที่เดิม.....๑๘๕

อยู่กับสิ่งเก่าด้วยความเข้าใจ.....	๑๘๗
เกิดที่เดิม ดูที่เดิม ดับที่เดิม.....	๑๘๘
ปัญญาแบบพุทธ ต้องต่างเก๋าล่วงภาวะเดิม.....	๑๙๐
ให้เฝ้าดูจนกลายเป็นนิสัยคุ้นเคย.....	๑๙๒
เฝ้าดูจนเห็นการเกิดขึ้นของปัญญา และการดับของทุกข์.....	๑๙๔
ยึดมากทุกข์มาก ยึดน้อยทุกข์น้อย ไม่ยึดไม่ทุกข์.....	๑๙๕
เรียนรู้อะไรทำให้ใจมืดคือไสยศาสตร์.....	๑๙๖
พุทธธรรมต้องเห็นจากจิตภายใน.....	๑๙๗
เห็นทุกข์ให้ละเอียด เห็นธรรมจนหลุดพ้น.....	๑๙๙
เหตุที่ทุกข์เกิดได้ เพราะไร้การเฝ้าดู.....	๒๐๑
พุทธะเกิดขึ้นได้เสมอ หากมีความรู้สึกตัว.....	๒๐๒
สมาธิเพราะวิเวกหรือเพราะการเห็นแจ้ง.....	๒๐๕
สติรู้อยู่กับกายเหมือนไม้ที่ค่อย ๆ เริ่มผลิดอกออกผล.....	๒๐๖
นิพพานคือสิ่งเดียวที่ไม่เกิดไม่ดับ.....	๒๐๘





---

เป้าหมายของพวกเราที่มาปฏิบัติธรรม เรียกว่าเป็นการ  
มาเรียนรู้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ถ้าสมมุติว่าร่างกายกับจิตใจ  
เป็นมหาวิทยาลัย เป้าหมายที่เรามาศึกษาก็คือ การแสวงหา  
ความจริงของชีวิต ความจริงของสรรพสิ่งที่ปรากฏเรียนรู้  
เฝ้าดูศึกษาความโลภ โกรธ หลง คือบททดสอบ ให้ทำตน  
เฉกเช่นตัวเองเป็นนักวิจัยผู้ยิ่งใหญ่ การวิจัยในครั้งนี้มุ่งเอาผล  
คือความเป็นอิสระภาพของชีวิตจากกิเลส เอาความวิมุติ  
หลุดพ้นเป็นเดิมพัน

---









บท ๑  
มหาวิทยาลัยชีวิต





## กายกับใจคือมหาวิทยาลัยชีวิต

กายกับใจคือมหาวิทยาลัยชีวิต รูปเนื้อที่กว้างตอก ยาวว  
หนาคับนี้ เป็นสถานที่ที่เราจะต้องศึกษา รูปแบบภายนอกก็ได้แก่  
สถานที่ที่เราเข้ามาฝึกอบรม ครูบาอาจารย์ก็เป็นเพื่อนกัลยาณมิตร  
คอยชี้แนะบอกกล่าว

สถานที่หมายถึงป่าที่เราไปทำความเพียร ฝึกอบรมอารมณ์  
ถือว่าเป็นห้องทดลองวิชาการ หลักสูตรที่เรานำมาศึกษาปฏิบัติ  
ก็ได้แก่มหาสติปัฏฐานสูตร\* ในส่วนของกายกับใจนี้ พระพุทธเจ้า  
ท่านตรัสเรียกว่า “โลก” เราจะเคยได้ยินว่า “ถอนความพอใจ และ  
ความไม่พอใจในโลกออกเสียได้” โลกในที่นี้จึงหมายถึงกายและใจ

---

\* มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่กล่าวถึงวิธีปฏิบัติกรรมฐานที่ใช้สติกำหนด  
ระลึกรู้อาการที่เกิดขึ้น ๔ ทาง คือ กาย, เวทนา, จิต, ธรรม แบ่งเรียกตามฐาน  
๔ อย่าง คือ ๑. ฐานกาย ๒. ฐานเวทนา ๓. ฐานจิต ๔. ฐานอารมณ์ โดยย่อ  
ก็คือดูกายเคลื่อนไหว ดูจิตคิด



คำว่าโลกของพระพุทธเจ้าหมายถึงตัวทุกข์ ตัวทุกข์นั้นแหละคือโลก ถ้าไม่เกิดทุกข์ ก็ไม่เกิดโลก หรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็คือสังขาร บางครั้งก็เรียกสังขารโลก สังขารคือร่างกายก็อันหนึ่ง สังขารคือจิตปรุงแต่งก็อันหนึ่ง มันมีอยู่ ๒ อย่าง

เป้าหมายของพวกเราที่มาปฏิบัติธรรม เรียกว่าเป็นการมาเรียนรู้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ถ้าสมมุติว่าร่างกายกับจิตใจเป็นมหาวิทยาลัย เป้าหมายที่เรามาศึกษาก็คือ การแสวงหาความจริงของชีวิต ความจริงของสรรพสิ่งที่ปรากฏเรียนรู้ เผื่อดูศึกษาความโลภ โกรธ หลง คือบทยทดสอบ ให้ทำตนเฉกเช่นตัวเองเป็นนักวิจัยผู้ยิ่งใหญ่ การวิจัยในครั้งนี้มุ่งเอาผลคือความเป็นอิสระภาพของชีวิตจากกิเลส เอาความวิมุตติหลุดพ้นเป็นเดิมพัน





## รู้แจ้งความจริงคือการเข้าถึงชีวิต

การปฏิบัติธรรมคือการได้เรียนรู้เรื่องของจิตให้เกิดการรู้แจ้ง การอยู่กับทางโลกก็เหมือนกับการศึกษาเล่าเรียน เพื่อให้ได้ความรู้ไปประกอบอาชีพ ตัวเรามาศึกษาธรรมะอันเป็นความจริงนี้ ก็เพื่อประกอบสัมมาอาชีวะตามหลักมรรคแปด ภาชิตประจําวัตน์นี้ อาตมาใช้คำว่า “โยคา เว ซายเต ภูริ ปัญญาจะเกิดก็เพราะการประกอบ การฝึกฝน การฝึกหัด”

ฉันใดก็ดี การที่เรามาศึกษา ก็เพื่ออยากได้ความรู้เอาไป ประกอบการดำเนินชีวิตไม่ให้มีทุกข์ เพราะชีวิตเรามีกายและใจ หรือรูปกับนาม เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นในส่วนไหน เราก็ได้อาศัย ความรู้ในส่วนนั้นไปแก้ไขตามความจริง

๒๓

เรื่องของกายแต่ละคนก็พอจะมีความรู้ ความคิดความอ่าน ตามสัญชาตญาณ มีแพทย์ มีปัจจัยสี่ คือ อาหาร ยา เสื้อผ้าให้ นุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย ช่วยบำบัดบรรเทาให้มันอยู่แล้ว

แต่ในด้านจิตใจ ถึงแม้จะได้สิ่งเหล่านี้มาครอบครองมากมาย ขนาดไหน ก็ยังถือว่าไม่เป็นการบำบัดบรรเทาได้ เพราะความอยาก ในจิตใจอยู่เหนือสิ่งเหล่านี้ อยู่นอกเหนือสิ่งเหล่านี้

คือมันไม่อยู่ภายใต้ความเพียงพอที่เป็นความรู้อันเกิดจาก ฐานการคิดโดยปราศจาก “วิชชา” (การเห็นแจ้งในจิต) มาก่อน ที่จะ ยกมหาสมุทรหรือทะเล พื้นดินทั้งผืนมาบำบัด ชื่อว่าไม่เพียงพอ สำหรับใจนี้ ถึงให้ทองเทียวโลกวันละใบ หรือเอาดาวเคราะห์มาให้ วันละดวง จิตนี้ก็ยิ่งโหยหา ตัณหานี้ก็ยังคงอยู่ช้ายันค่ำ





เพราะอะไร? คำว่าเพราะอะไรนี้แหละ เราจึงต้องมาศึกษา เพื่อดูให้รู้ว่าที่จริงมันเป็นอะไร เป็นอย่างไร เป้าหมายโดยง่าย ๆ ก็คือ การเข้าถึงความจริงของสรรพสิ่ง ศึกษาเพื่อเข้าหาความจริงของกาย และใจ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าพระธรรมหรือสังขารม หรือ สัทธรรม\*

วิชาทางโลกเขาเรียกว่าสัทธรรมปฏิรูป ซึ่งเป็นเครื่องมือ ในการแสวงหาเพื่อการยังชีพ เพื่อความสะดวกทางกาย จะเรียกว่า ดิรัจฉานวิชาก็ได้ เพราะหากความรู้ที่ได้เรียนรู้มาเพื่อตอบสนอง สัตว์ชาติญาณ มันก็ไม่ได้ต่างอะไรกันกับที่จะรู้หรือไม่รู้ เรียนหรือไม่เรียน เพียงมนุษย์จัดระบบหมวดหมู่ตามความถนัดของผู้เรียน สะดวกต่อการติดต่อสื่อสารทำมาหากินเท่านั้น เป็นการเรียนรู้เพียง ผิดเพี้ยน เป็นเพียงเปลือกนอกเท่านั้น

ส่วนการเข้าถึงชีวิตแบบการรู้แจ้งตามหลักของวิปัสสนา มันเป็นการเรียนรู้เพื่อการถ้อยถอนอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ภพชาติ หรืออย่างน้อยก็เป็นการทำบัพบรเทาภิเลส ตัณหา ราคะ โทสะ โมหะ ให้ลดน้อยลง จนอาจถึงขั้นบรรลุนิพพาน ไม่กำเริบั่นแหละ

\* **สังขารม** หรือ **สัทธรรม** หมายถึง ความจริง หรือธรรมที่แท้จริง ได้แก่ มรรค ๘ ผล ๔ นิพพาน ๑

คำว่า **สัทธรรมปฏิรูป** หมายถึง ธรรมที่ไม่ใช่ของแท้ เป็นของปลอม, สมมุติธรรม ได้แก่ ศีลธรรม จริยธรรม วัฒนธรรม จารีตประเพณี เป็นภาวะที่ไม่ยั่งยืน



การศึกษาชีวิตที่พระพุทธเจ้าตรัสนั้น ที่ท่านชี้ชัดลงไปเฉพาะ  
จริงๆ ก็คือ “อริยสัจธรรม” ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค สิ่งเหล่านี้  
เป็นสัจธรรมที่เรากำลังจะก้าวไปให้ถึง จะฝึกจิตเพื่อจะไปให้ถึงสิ่งนั้น  
เพราะสิ่งเหล่านั้นมันมีอยู่ เป็นอยู่ แต่เพราะว่าเรายังไม่รู้ไม่เห็น  
เราจึงมาปฏิบัติธรรม เพื่อจะเปิดเผยภาวะความจริงอันนั้นออกมา

เมื่อรับรู้แล้วเอาไปทำอะไร? มันก็เหมือนกับวิชาการทางโลก  
นั่นแหละ เมื่อเรารู้เราเป็นแล้ว เราเอาไปทำอะไรล่ะ ในส่วนทางธรรม  
ก็เหมือนกัน พุดให้ง่ายๆ โดยย่อก็คือ **“เอาไปดับทุกข์นั่นเอง”**

เพราะทุกคนที่เกิดมา มีความรู้สึกตามพื้นฐานเดิมจริงๆ ของ  
จิตมนุษย์คือ ทุกคนรักความสุข เกลียดความทุกข์ ต้องการพ้นจาก  
ความทุกข์ แล้วก็ต้องความสุข แต่ถ้าไม่รู้แจ้งความจริงว่า อะไร  
คือความสุข อะไรคือความทุกข์ เราก็จะเอาอะไรไม่ได้ เป็นมิจฉาทิฐิ  
เอาทุกข์เป็นสุข หลงกิเลสตัณหาว่าเป็นธรรม

การมาศึกษาเรียนรู้ หรือเรียกว่ามาปฏิบัติธรรม มาเจริญสติ  
มาบวชเพื่อปฏิบัติธรรม มาถือศีล มาทำสมาธิ หรือจะเรียกชื่อ  
อย่างไรก็ตาม ก็คือการมาศึกษาชีวิต เป้าหมายคือการแสวงหา  
ความจริงในตัวเอง โดยอาศัยหลักสูตรคือมหาสติปัฏฐานสูตร คือ  
การดูกาย เวทนา จิต และธรรม

ในมหาสติปัฏฐานสูตรที่เราสวดกันนั้น จะพบว่ามียายละเอียด  
ต่าง ๆ มากมาย แต่ในรายละเอียดปลีกย่อยของการปฏิบัติจริง ๆ  
มันกลับมีมากกว่านั้น กรรณฐานที่เราเอามาต่อสู้กับอารมณ์ แล้ว  
ทำให้จิตสงบ เรียกว่าสมถะ แต่ก็ยังไม่เพียงพอที่จะนำมาแก้ไข  
อารมณ์ให้ถาวรได้ ในตำราบางแห่งบอกว่ามีถึง ๔๐ แบบ

แต่ในความเป็นจริง เมื่อลงมือปฏิบัติแล้ว มันมีมากกว่านั้น ในการนำอุบายธรรมมาแก้ไขอารมณ์ของเรา แก้ไขให้จิตใจมีสมาธิ ตั้งมั่นเป็นปกติ แก้ไขให้มันหลุดออกจากอารมณ์ แล้วเข้าสู่สภาวะที่สงบได้ มีมากมายหลายแบบ แม้ในสติปัฏฐานสูตรอาจจะมีไม่ครอบคลุม แต่เวลาลงมือปฏิบัติจริง ๆ มันมีมากกว่านั้น

ความหลากหลายของความไม่เข้าใจในกายและจิต ในภาวะของความสงสัยที่ซับซ้อนเช่นนี้ จึงจำเป็นต้องมีเพื่อนในการเดินทาง มีครูบาอาจารย์และกัลยาณมิตรคอยชี้แนะบอกกล่าว

เพราะอะไร? เพราะว่ามันง่ายไปอยู่ที่ต่ำเสมอ จิตใจของคนเราก็ฉันทันนั้น มักจะไหลไปอยู่ที่ต่ำอยู่ตลอดเวลา เพราะการที่จะยกให้มันขึ้นสู่ที่สูงนั้น มันไม่อยากจะขึ้นหรอก ทั้งที่รู้ว่าเมื่อขึ้นสู่ที่สูงได้ จะมีประโยชน์มากมาย เช่น การนำน้ำขึ้นไปเก็บไว้บนถังหรือแท็งก์น้ำก็สามารถที่จะใช้ประโยชน์ได้มาก

น้ำในหนอง คลอง บึงที่น้อย ถ้าอยู่อย่างนั้น ใช้ประโยชน์ได้ก็เท่านั้นแหละ แต่เมื่อใดที่ชาวบ้านเขาลงไปหาบขึ้นมารดผัก รดหญ้า หรือปล่อยไปตามแปลง ก็จะได้ประโยชน์ในการใช้สอย จะเกิดประโยชน์และมีคุณค่าอย่างอเนกอนันต์ขึ้นมาทันที

ฉันทันใดก็ดี จิตของเราก็สามารถยกขึ้นจากอารมณ์ได้ แล้วฝึกให้ทวนกระแสเพื่อขึ้นมาสู่ที่สูงให้ได้ มันจะมีประโยชน์และมีพลังมาก ภาษาพระเรียกว่ามีสมาธิ และปัญญา มีสมาธิก็คือ มันขึ้นสู่ที่สูง และการเอาไปใช้ประโยชน์ เช่น นำไปรดผักหรือหญ้านั้น ก็ถือว่าเป็นปัญญา





## จะเข้าใจธรรมชาติของชีวิต ต้องศึกษาที่ใจ

การจะเรียนรู้ธรรมชาติของชีวิต จึงต้องกำหนดรู้ ดูกาย เวทนา จิต และธรรม สำหรับบางคนที่ไม่คุ้นเคยกับภาษา ก็กล่าวให้เข้าใจง่าย ๆ คือ ดูอาการกาย ดูกายเคลื่อนไหวแล้วเห็นอาการของกาย อาการที่เกิดขึ้นในกาย อาการเจ็บปวด แล้วก็ดูจิตใจที่มันเฉย ๆ แล้วจะเห็นว่ามันคิด มันไม่คิด การศึกษาอย่างนี้แหละ ชื่อว่ามาศึกษาชีวิตของเราจริง ๆ

เพราะคนเรานี่ประกอบขึ้นด้วยสองสิ่ง คือกายกับจิต มีร่างกายในส่วนที่เป็นรูป และความรู้สึกในส่วนที่เป็นนามคือจิต เรามาศึกษาเรียนรู้ชีวิต ก็คือศึกษาสองอย่างนี้ การศึกษาสองอย่างนี้เป็นเรื่องของเรา นี่ว่าโดยสมมุติคือเป็นตัวของเรา

เมื่อเป็นตัวของเรา การที่เรามาศึกษาเรื่องนี้ มันมีส่วนได้ส่วนเสียในนี้ด้วย บางทีก็จะเกิดความพอใจ ความไม่พอใจ เวลาศึกษา จึงควรพยายามแยกความรู้สึกที่ว่า เป็นเรา เป็นของเรา เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา หรือเขา เหล่านี้ออกให้ได้

คือแยกออกมาเพื่อการศึกษา ให้รู้สึกแต่ว่าเป็นเรื่องของมัน เราก็คือผู้ศึกษา ทำตัวรู้สึกให้เหมือนกับผู้มาคอยศึกษา คอยดูอาการ แล้วก็กับันทีก็ไปเท่านั้นเอง ให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ กายเป็นอย่างนี้ ใจเป็นอย่างนั้น



ผู้ศึกษาคือใคร? ก็คือตัวสติ แต่ก่อนที่จะทำการศึกษา ก็ต้อง รู้จักแยกด้วยการเจริญสติ ฝึกแยกด้วยความรู้สึที่เป็นสติ แยก ออกจากสังขาร อันเป็นความคิดปรุงแต่ง ต้องแยกออกจากอาการ ของกายที่เป็นเวทนาให้ได้ก่อน

เวทนามันเป็นความเจ็บปวด ก็ให้เป็นเรื่องของมัน การ เคลื่อนไหวก็ให้เป็นเรื่องของมัน ความรู้สึกนั้นก็คิดคือการเคลื่อนไหว ทางจิตก็ให้เป็นเรื่องของมัน

ตัวรู้สึกตัว ตัวดู ตัวรู้ ตัวเห็น ก็เป็นตัวหนึ่ง ต้องพยายาม แยกออกมาให้ได้ ในส่วนของกายก็คือกาย อาการที่เกิดขึ้นทั้งหมด ทางกาย ก็เป็นเรื่องการปรุงแต่งทางกาย ให้เป็นสิ่งที่พอตั้งอยู่ได้ ตามสภาวะนั้นๆ และก็ให้เห็นอาการของจิต

๒๘

อาการของจิตไม่ใช่ว่ามันปรุงแต่งแล้วให้ตั้งมั่นอยู่ได้ การ ปรุงแต่งทางจิตนั้น เป็นเรื่องของสังขาร เรื่องของความรู้สึก ความนึกคิดอารมณ์ กิเลส ตัณหา ราคะ โทสะ โมหะ ซึ่งอาการ เหล่านี้มีความจำเป็นในชีวิตน้อยมาก ปรุงมากหนักมาก

ปุถุชนคนธรรมดาทั่วไปนั้น อาการทางจิตนี้จะมีมากกว่า ทางกาย แม้แต่นั่งเฉยๆ ความคิดมันก็พุ่งไปตามเรื่องตามราว ไหลไปตามความชอบใจ ไม่ชอบใจ

แต่ร่างกายนี้ไม่ได้ไปทำ มันเฉยอยู่ แต่ถ้าเราเข้าใจจริงๆ อาการของจิตจะมีน้อย หากมีการปรุงแต่งทางกาย เราก็ต้องรู้จัก ปรับเปลี่ยนหมุนเวียนในอิริยาบถต่างๆ ปรับแต่งให้ร่างกายนี้ตั้งอยู่ ได้ด้วย **สัปปายะ**



สิ่งที่เกิดขึ้น มันมากจนไม่รู้จะว่าอย่างไร มันอเนกอนันต์ ภาษามะเร็งกว่าสองโหลแสนกัป ต้องมาบำเพ็ญบารมีเป็นสองโหลแสนกัป ก็คือนับไม่ได้ ต้องกำหนดรู้จนนับไม่ได้

แสนกัปก็คือกลับไปกลับมา เดี่ยวกลับมารู้ หากความรู้สึกตัว เวียบออกไปแล้ว ก็ต้องดึงกลับมา ความคิดมันวิ่งออกไปปุ๊บก็ดึงกลับมา มันคือกัปอย่างนี้ กัปก็คือกลับ

ที่เราเราทำในแต่ละวันนี่ ก็ไม่รู้ว่าได้กัปแล้ว ไม่รู้ว่ามันกลับไปกลับมาที่ครั้ง บางทีไปไม่กลับเลยก็มี กว่าจะรู้สึกตัวและกลับมาได้ ก็คิดไปตั้งมากมายหลายเรื่องแล้ว โบราณจารย์ท่านกล่าวไว้ มันตรงกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริง ๆ เขาบัญญัติออกมาจากอาการจริง ๆ

ฉะนั้นเราเกิดมาก็ได้สองอย่าง คือกายกับใจ และสิ่งที่เราต้องการก็คือ รักความสุข เกลียดความทุกข์ แต่ต้องมาดูจริง ๆ ฝ้าดูว่า

- กายมีความสุขจริงไหม ?
- เป็นบ่อเกิดของความสุขจริงหรือไม่ ?
- ใจเป็นบ่อเกิดของความสุขจริงไหม ?
- มีความสุขอยู่ในนั้นจริงไหม ?
- ความทุกข์มาจากไหน ?

ก็ให้เราฝ้าดูที่มาและที่เกิดขึ้น เอาความรู้สึกดู คือดูในจิต หรือความรู้สึกของเรา ตาข้างนอกก็ดู ใจข้างในก็ดูเหมือนกัน ท่านผู้รู้ทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ท่านศึกษามาแล้วเกิดญาณทัศนะ ด้วยจิตที่อิสระ และประจักษ์แจ้งชัดแล้วว่า “ความสุขไม่มีจริง”

## เพียงรู้เท่าทันความทุกข์ก็สุขได้

ในตัวคนนั้นไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป หมุนเวียนเปลี่ยนถ่ายอยู่อย่างนั้น แม้แต่ร่างกายนี้ก็ไม่มีความสุข มีแต่เวทนาที่พอรับได้ พอแก้ไขได้ เช่น เมื่อนั่งนานก็ต้องเปลี่ยน แม้จะเกิดเวทนามก็พออยู่ได้ เพราะการรู้จักปรับเปลี่ยนบรรเทา

แต่ในขณะที่เดียวกัน อาการต่าง ๆ ก็มีรสชาติของมันอยู่ในตัว คือรสชาติของเวทนาที่มีอยู่ในตัวของมันเอง กระทั่งทำให้จิตซึ่งเป็นตัวครองกายที่เรียกว่าวิญญาณเกิดความหลง หลงในอาการนั้น ๆ ยิ่งขึ้นไป อาการทางกายที่เกิดขึ้นก็คือความสะดวกสบาย เช่น ได้พักผ่อน ได้น้ำแข็ง น้ำเย็น มีความเย็น ก็พอใจในความเย็นนั้น หลงว่าความเย็นเป็นความสุข

เมื่อได้กินอาหารทางลิ้น ก็มีความอร่อย เกิดความพอใจในภาวะชั่วคราว ก็หลงภาวะอันนั้น จึงอยากมีสิ่งนั้น ก่อให้เกิดการแสวงหาทะยานอยากยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก เมื่อจิตคิด พอกายรับรู้ เป็นสัญญาก็จะส่งไปที่ใจ เมื่อใจไม่มีสติรู้เท่าทัน ก็ยึดมั่นถือมั่น จึงเกิดมีภาวะของการสั่งสม เกิดการแสวงหาดิ้นรนตามความนึกคิด และตามความอยากไปเรื่อย ๆ ไม่มีสิ้นสุดหรือเพียงพอ

ทุกข์เหมือนกัน ได้ยินเสียงก็อยากได้ยินอีก เสียงไม่เพราะ ก็อยากสลัดออกไป ส่วนเสียงที่เพราะก็ดึงเข้ามา ทั้งที่จริงแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นทางอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่รับรู้รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ นั้นเป็นเพียงภาวะอาการที่เกิดกระทบกันเท่านั้น



รสชาติหรือเวทนาที่เกิดขึ้นที่พอนอนอยู่ได้ หรือที่เรียกว่า สุขเวทนาที่มีนิตหน้อยนี้ เป็นอาการพอให้เราดำรงชีวิต เผ่าพันธุ์ ดำรงความรู้สึกให้อยู่ได้ง่ายๆ เท่านั้นเอง เช่นการกินอาหาร ถ้าไม่มีรสชาติเลย เราก็ไม่อยากกิน เมื่อไม่อยากกิน ก็ต้องสูญพันธุ์ไป ที่กินนั้นเพื่ออะไร? รสชาติเพื่ออะไร? ก็เพื่อให้มันกินง่าย แต่คนทั้งหลายกลับติดในภาวะอันนั้น แล้วเป็นทาสของความรู้สึก และหลงเพลินในความรู้สึกที่ได้มา

ในเรื่องการมารณก็เหมือนกัน เป็นเรื่องของการสืบพันธุ์ และทำให้มนุษย์ในโลกนี้ได้มีเผ่าพันธุ์สืบทอดกันไป แต่มนุษย์กลับเห็นว่าเรื่องนี้เป็นความสุข ก็เลยไปจริงจังกับมัน มีการแสวงหา ที่ไม่รู้จักเพียงพอ ไม่รู้ตามความเป็นจริง จึงหลงเข้าไปในภาวะของ เวณานั้นๆ

ฉันใดก็ดี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็ตกอยู่ในภาวะอย่างนี้ ซึ่งในความเป็นจริงก็คือความเป็นทุกข์ของนั่นเอง ถ้ามันไม่อยู่ในภาวะอย่างนั้น ก็ดำรงอยู่ในสภาวะของแต่ละอย่างไม่ได้ ตัวทุกข์ หรือกระแสของความยึดมั่นถือมั่น ทำให้ทุกข์นี้ตั้งมั่น ถ้าเราไม่หลงทุกข์ก็จะไม่อยู่ เมื่ออยู่ไม่ได้ ก็ต้องผุพังไป เบื่อหน่ายสลายไป เพราะไม่มีปัจจัยเข้าไปหล่อเลี้ยง

**ตัวที่หล่อเลี้ยงก็คือความยึดมั่นถือมั่น ความหลง ความไม่รู้จริง แต่ถ้ารู้แจ้งเห็นจริง จิตก็จะปล่อยของมันเอง**

การที่เรามาศึกษาและมาปฏิบัติธรรมนี้ จึงเป็นการมาดู สิ่งเหล่านี้ มาดูสิ่งที่เราว่ามันดี ๆ ที่เราชอบที่สุด เพื่อให้รู้ว่ามันมีจริงหรือไม่?







## ถ้าเข้าใจตัวเอง จะเข้าใจโลกทั้งหมด

ชีวิตนี้เกี่ยวข้องกับตัวเองและบุคคลอื่น เรามีกายและใจ บุคคลอื่นก็มีกายและใจ ถ้าเราเข้าใจตัวเอง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เราจะเข้าใจโลกนี้ทั้งโลก คือเข้าใจบุคคลอื่นด้วย เพราะคนอื่นก็มี กายและใจเหมือนกัน

การที่เรามาเฝ้าดูกายดูใจ ดูอาการของใจด้วยสติที่เรากำหนดรู้ เหตุที่กำหนดรู้บ่อยๆ ก็เพื่อจะทำตัวรู้ให้เข้มแข็ง เมื่อตัวรู้เข้มแข็งขึ้น จิตก็จะเริ่มสงบ พอสงบก็จะอาศัยตัวรู้ มารู้ในอาการของภาวะที่มีอยู่ และที่เป็นอยู่

ภาวะของธรรมะนั้นมีอยู่ อาการทางกาย อาการทางจิต เวทนา ทางกาย เวทนาทางจิต มันมีอยู่ตลอดเวลา เรียกว่าธรรมะเกิดขึ้น อยู่ตลอดเวลา แต่คนตาบอดก็ไม่เห็นธรรม คือมันเกิดขึ้นและเป็นอยู่ ตลอดเวลา และก็ยังปรากฏอยู่อย่างนั้น เป็นเรื่องเฉพาะตัว เป็นเรื่องของใครของมัน ดูแทนกันไม่ได้ เป็นปัจจุัตตัง





## ได้พุทธะจะตื่นเบิกบาน

ใครหาตัวรู้เจอคนนั้นก็ได้พบพระพุทธเจ้า ตัวรู้ก็คือตัวสติ นั้นแหละ ถ้ารู้ตัวมาก จิตก็จะตื่น ใจจะเบิกบาน คำที่ว่า**พระพุทธเจ้า เห็นธรรมะ** ก็คือตัวสตินั่นเองที่ไปเห็น ไปรู้จักอาการที่มีอยู่อย่างนั้น และเป็นอยู่ตลอดเวลา ใครจะรู้ก็เป็นอยู่อย่างนั้น ไม่รู้ก็เป็นอยู่อย่างนั้น

ภาวะของธรรมนี้ ถ้าใครรู้ก็จะตื่นเบิกบาน เพราะเข้าไปรู้ถึงความทุกข์เป็นอยู่อย่างใด พอเห็นปั้บเราก็เริ่มเข้าใจในความยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งที่มันมี มันเป็น ที่เราหลงคิดว่าเป็นความสุข เมื่อรู้ว่าเป็นความหลง จิตก็จะคลาย



## พุทธโสดก ยาลำรอกกิเลส

คำว่า **“คลาย”** ตรงข้ามกับ **“อม กลืน”** เดียวนี้เรากำลัง อดทุกข์ กลืนทุกข์ เราไม่ได้คลายทุกข์ ที่มาปฏิบัติธรรมก็เพื่อจะคลาย แต่เรากลับกินความคิดของตัวเอง กินความรู้สึก กินเวทนา กินสัญญา กินสังขาร กินวิญญูณ กินทุกสิ่งอย่างที่คิดว่าดี เพราะเราหลงคิดว่ามันดี และเราหลงคิดว่ามันถูก

แต่พอกินเข้าไปก็ต้องคายออกมาเพราะมันเป็นพิษ เป็นทุกข์ พอคายออกมาหน่อยเดียว แล้วก็หลงกลืนเข้าไปอีก กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เหตุที่ทำอย่างนั้น เพราะความไม่รู้แจ้งเห็นจริง เมื่อไม่รู้แจ้งเห็นจริง ก็ต้องเป็นอย่างนั้น เพราะภาวะของจิตมันเป็นอย่างนั้น



**ความรู้สึกตัวหรือสัมมาสติคือพุทธโอสถ** จิตเสพคุ้นอยู่กับ ความรู้ตัวที่เป็นปัจจุบันธรรม ปัจจุบันขณะ ระลึกู่มากเข้าๆ จิตจะ คลายทุกข์ที่หลงกลืนนั้นออกมา จิตเกิดการอาเจียน เกิดการสำรอก กิเลสตัณหาออกมา เพราะยาเม็ดเดียวนี้แท้ๆ แต่ยานี้ต้องมีศิลปะ ในการกิน ถ้าทำไม่เป็นมันจะไม่มีรสชาติ ต้องใช้มานะฝืนความเพียร พยายามที่สูงยิ่ง ธรรมรสจึงจะปรากฏแก่จิต

ฉะนั้นการศึกษาจึงเป็นการมาทำให้รู้แจ้ง คือต้องทำบ่อยๆ ทำเนื่องๆ ทำอยู่เป็นนิจ กลับไปกลับมา ดูไปดูมา ดูจนกระทั่ง ไม่สงสัย แม้ความคิดจะมากขนาดไหนก็ให้ดูมัน อาการทางกาย เกิดขึ้น อารมณ์วังวนนอน อารมณ์อะไรก็ตามที่เกิดขึ้น จะรู้ จะดู และเห็นอยู่อย่างนี้

๓๔

ไม่ว่าจะเป็นอย่างไร ความคิด ความยึด ความอยากมี มาก แค่นั้น ก็ต้องดูจนกระทั่งไม่สงสัย ดูเฉยๆ แล้วก็ปล่อยวาง ให้เห็น แจ่มประจักษ์ ไม่สงสัยในทางปรากฏการณ์หรือเวทนาที่เกิดขึ้น รูปกายนี้

การมีสติมารับอาการทางกายที่เคลื่อนไหว และเห็นอยู่ตลอดเวลา พอใจที่จะรู้เห็น เรียกว่ามีสติรู้อยู่กับรูปนาม สามารถทำจิต ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับกาย บุคคลใดมีความรู้ตามเห็น ภาวะของอาการที่เกิดขึ้นทางกาย เห็นความเจ็บปวด ความเมื่อยล้า ความเพื่อย ความวังวนนอน แล้วเริ่มต่อสู้ได้ ไม่ไหลไปตามอารมณ์ ที่เป็น แม้กระทั่งความคิดที่เกิดขึ้น ถึงจะไม่เข้มแข็งเท่าใด ก็พอ ทวนกระแสได้





## ภายนอกต้องเข้าใจ ภายในต้องรู้แจ้งเท่าทัน

ภาวะจิตที่เราฝึกได้และมีสติตั้งมั่นอย่างนี้ เรียกว่าขั้นสู่อารมณ์  
รูปนาม แต่ถ้ายังไม่ตั้งมั่น ยังหวั่นไหวอยู่ แสดงว่ายังไม่รู้จักอารมณ์  
รูปนาม ยังอยู่กับรูปกับนามไม่ได้ คนเรามีสองสภาวะ คือมีกาย  
และใจ ในส่วนที่เป็นวัตถุก็อันหนึ่ง ในส่วนที่เป็นความรู้สึกก็อันหนึ่ง

ถ้าเราไม่ได้ศึกษา ไม่ได้มีการกำหนดรู้ เราจะเห็นว่า **“โลก”**  
อย่างนี้มีเยอะมาก เรียนรู้ไม่จบ เพราะพอเรียนจบเรื่องนี้ ก็จะไปต่อ  
เรื่องใหม่เรื่อยๆ เรียนรู้บุคคลนั้น ก็จะไปต่อบุคคลนี้ ยืดยาวไปหมด

ในส่วนของวัตถุสิ่งของก็เกิดขึ้นมากมาย เต็มเป็นยุคต่างๆ  
ไม่มีสิ้นสุด เช่น ยุคคอมพิวเตอร์ ยุคการสื่อสาร ยุคดาวเทียม  
ยุคอินเทอร์เน็ต เราจะวิ่งตามอย่างไรก็คงไม่ทัน แต่เราก็ถูกบังคับ  
ให้วิ่งตามยุคสมัยเหล่านี้ที่อยู่ตลอดเวลา วิ่งตามอำนาจ**วิชา** คือ  
ความไม่รู้ในความอยากของจิตเราเอง

แต่เมื่อมีสติกำหนดรู้ดูกายดูใจของเรา พยายามตัดความคิด  
ให้ได้ แล้วฝังความรู้สึกตัวเองไปในอาการเคลื่อนไหวที่เป็นกาย  
เมื่อไม่อยากดูการเคลื่อนไหวในขณะหนึ่ง ก็ให้เดินจงกรมไปเรื่อยๆ  
มันเกิดเวทนาจึงต้องปรับเปลี่ยน กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้

เมื่อก่อนนี้ เรามักมองอะไรข้างนอกมากเกินไป แต่พอมีสติ  
ก็จะเริ่มกลับมามองข้างใน ไม่มองอะไรที่อยู่ข้างนอกเกินไป จะรู้จัก  
ต้นกำเนิดสาเหตุของความทุกข์ เก็บรายละเอียดของความรูสึก  
ภายในด้วยความใสใจ



# รู้แจ้งทุกซอกอยู่ที่ใจ ถึงภายนอกทั้งหลายก็ไร้อิทธิพล

เหตุที่อยากออกไปดูข้างนอก เพราะว่ามีความคิดความอยาก  
ดิ่งลากลไป แต่พอมีสติ จิตจะเริ่มสลดหดหู่ แล้วจะค่อยๆ ดิ่งตัวเอง  
เข้ามา และก็จะเริ่มสวาทไปหาต้นตอที่เกิดของปัญหาทั้งหลายทั้งปวง  
ที่เราเข้าใจว่าเป็นความสุข-ความทุกข์

เมื่อก่อนเราคิดว่าความสุขและความทุกข์เกิดจากที่อื่น เกิด  
จากบุคคลอื่นเอามาให้ เกิดจากวัตถุสิ่งของที่ได้มาหรือสูญเสียไป  
เกิดจากอารมณ์ที่มาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่พอศึกษาไปเรื่อยๆ  
ตามเงื่อนไขของชีวิตเข้าไปเห็นตามความเป็นจริง กลับไม่มีอะไร

สิ่งทั้งหลายที่เราหลงว่ามีอยู่ข้างนอก ที่จริงแล้วเกิดจากข้างใน  
จิตใจนี้ เกิดที่กายและใจของเรา ความทุกข์ที่เกิดขึ้น ก็เกิดที่กาย  
และใจนี้ แต่เราก็ไม่ได้ปฏิเสธว่าข้างนอกไม่มีอิทธิพล มันมีอยู่แต่ก็  
น้อยมาก โดยเฉพาะบุคคลที่จิตยังไม่มั่นคง สติยังไม่แข็งแรงพอ  
ถ้าเราฝึกใจได้แล้ว มันจะไม่มีเลย

บุคคลใดที่สติไม่เข้มแข็ง อารมณ์ก็มีอิทธิพลต่อความรู้สึก  
ของเขา แต่ถ้าฝึกจิตดีแล้วจะไม่ส่งผลเลย จิตจะอยู่เหนือความรู้สึก  
แบบนี้ ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็จะเป็นไปด้วย  
ความปลอดภัยโปร่งเบาสบาย คลายความหนักอึ้งหนักใจได้อยู่อย่างนั้น

เมื่อมีอะไรมาอยู่กับกายและใจนี้ ก็ให้มาดูมารู้ ไม่ว่าจะอะไร  
จะเกิดขึ้น ก็ให้เฝ้าดูเฝ้ารู้ นี่แหละเรียกว่าการศึกษา การศึกษาก็คือ  
การเฝ้าดู คือการสังเกต แต่ไม่ใช่ต้องเข้าไปเป็น เข้าไปปรุงแต่ง หรือ



เข้าไปเป็นผู้เล่นเอง อย่างนั้นไม่ใช่

ถ้าเราดูหมอลำก็คือดูหมอลำ ดูลิเกก็คือดูลิเก ดุจจิตก็คือดุจจิต  
ดูกายก็คือดูกาย การที่มาดูกายกับจิต ชื่อว่ามาดูชีวิต คึกษาชีวิตให้  
เห็นตามความเป็นจริง หากเห็นกายและใจอย่างผู้ไม่รู้ ก็ชื่อว่ายังมี  
ความเป็นเราเป็นเขาอยู่

## ถ้ามีการเปลี่ยนแปลง ก็ไม่ใช่ความจริงแท้

แต่ถ้าเห็นอาการที่อยู่เหนือการบังคับบัญชาของเรา อยากร้อน  
ก็ร้อน อยากหนาวก็หนาวตามเหตุปัจจัย อยากป่วยไข้ อยากคิด  
ปรุงแต่งก็เป็นเรื่องของมัน เรียกว่าเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง เพราะ  
สังขารร่างกายและสังขารคือความคิดนี้ ไม่ใช่สิ่งที่เราจะไปบังคับ  
บัญชาได้

สิ่งใดที่มีการเปลี่ยนแปลง สิ่งนั้นก็ต้องเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์  
สิ่งนั้นก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลง สิ่งใดมีการเปลี่ยนแปลง ก็แสดงว่า  
ไม่ใช่ตัวตน คือไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา ไม่ใช่ของใครทั้งนั้น  
มันเป็นไปตามธรรมชาติของมันเช่นนั้นเอง

คำว่า **“ไม่ใช่ตัวตน”** ก็คือไม่ใช่ของเรา มันเป็นอนัตตา  
สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ทั้งกายและใจ ตลอดถึง  
ทุกสิ่งที่มีอยู่ในโลกนี้ ไม่มีตัวตน แปรปรวนตลอดเวลา เมื่อไม่มีตัวตน  
แล้วจะคิดว่าเป็นของเราได้อย่างไร มันเป็นเพียงธรรมชาติอันหนึ่ง



ที่ไหลไปมาตามเหตุปัจจัยเท่านั้นเอง ไม่ว่าจะป็นทางกายหรือจิต  
สิ่งที่เกิดขึ้นทางกายและเห็นด้วยตาก็จัดเป็นรูป สิ่งใดที่เกิดขึ้น  
กับรูปก็เป็นรูป รวมถึงอาการที่เคลื่อนไหวไปมา อาการเจ็บก็เป็นรูป  
ปวดก็เป็นรูป ได้ยินเสียงก็เป็นรูป ได้กลิ่นก็เป็นรูป ลักษณะที่  
เกิดขึ้นเช่นนี้จัดว่าเป็นรูป

ส่วนความรู้สึกตัวที่มารับรู้นี้เป็นนาม นามเป็นความรู้สึก แต่  
นามอันนี้ไม่รู้จักตาย ตัวความรู้สึกหรือนามที่เรียกว่าสติ นามอีก  
ตัวหนึ่งเรียกว่าใจ ใจมีหน้าที่นึกคิด อีกตัวหนึ่งมีหน้าที่ดู เมื่อดูเข้ามา  
จริงๆ คนเรามีกายกับใจ หรือมีรูปกับนาม

นามไม่ใช่ชื่อ แต่เป็นอาการที่เห็นไม่ได้ด้วยตานอก มันเป็น  
อยู่อย่างนั้น เป็นอาการที่สัมผัสได้ภายใน จะหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง  
ไปอยู่อย่างนั้น ไม่ว่าใครจะพอใจหรือไม่ จะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม  
ทั้งความทุกข์และความสุข ก็เป็นอาการที่ดำเนินไปตามธรรมชาติ  
และธรรมดาของมัน

สุขหรือทุกข์ เป็นสิ่งที่มนุษย์เข้าไปสมมุติขึ้นมาตามอาการ  
ที่มันเป็น ธรรมชาติอันนั้นมันไม่รู้เรื่องกับเรา สิ่งไหนที่พอใจก็เรียก  
ว่าสุข สิ่งไหนที่ไม่พอใจก็เรียกว่าทุกข์ แต่ที่จริงแล้วจะรู้หรือไม่รู้  
อาการที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องของมัน สภาวะดังกล่าวก็เป็นอยู่อย่างนั้น

สิ่งไหนที่ก่อให้เกิดความพอใจ เราก็นึกอยากได้ อยากให้  
สิ่งนั้นเกิดอยู่อย่างนั้นนานๆ สิ่งไหนก่อให้เกิดความไม่พอใจ ก็อยาก  
หลีกเลี่ยงหรือผลักไสไล่หนี



**แต่ธรรมะ ธรรมชาติ หรือความจริง ไม่ได้ดำเนินไปตาม  
ความถูกต้องของเรา แต่ทำงานตามธรรมชาติของมัน** ไม่มีญาติ  
พี่น้องของเราเข้าไปเกี่ยวข้อง มีแต่ญาติพี่น้องที่เป็นฝ่ายเขา ญาติ  
พี่น้องที่ว่าก็คือกระแสของเหตุปัจจัยที่เรียกว่าความแก่

เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องแก่ แล้วก็ต้องเจ็บและตาย นี่คือ  
ญาติของมัน จะอยู่และคุ่นเคยกับญาติฝ่ายเขาตลอดเวลา ไม่ว่าจะ  
เป็นอาการทางกาย พอนั่งใหม่ๆ ก็ดี แต่อยู่ต่อมาก็เกิดเวทนาเข้มข้น  
เรื่อยๆ หลังจากนั้นความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น

ถ้าเราไม่ขยับปรับเปลี่ยน หรือทำให้คลายก่อน มันก็จะแก่  
คือจะทุกข์มากขึ้นๆ แล้วก็จะเจ็บ นี่เป็นสังขารที่พระพุทธเจ้าตรัส  
ไว้ว่า คือความเกิด แก่ เจ็บ และตาย จะปรากฏทุกขณะ ไม่ว่าจะ  
จะเป็นรูปหรือนาม ไม่ใช่พอเกิดแล้วก็เจ็บเลย โดยไม่ผ่านการแก่  
หรือเกิดแล้วยังไม่แก่ ไม่เจ็บ แต่ตายเลย อันนี้เป็นการมองทางรูป  
ที่ไม่ได้เกิดจากความเข้าใจ ด้วยความเพ่งพินิจภายในนั้น ไม่ใช่  
คำสอนของพระพุทธเจ้า







## รู้ทันการทำงานของกายและจิต คือหน้าที่ของชีวิตเรา

พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสรู้เรื่องโลก หรือเรื่องข้างนอกอย่างที่เราเข้าใจ แต่ท่านตรัสรู้เรื่องขันธ ๕\* เรื่องภาวะจิต เพราะเพียงแค่ว่าการเห็นร่างกายนี้เกิด แก่ เจ็บ แล้วก็ตายอย่างชาวโลกทั่วไป อย่างนี้ระดับทุกขไม่ได้อะไร ยังเข้าไม่ถึงความจริง แต่ก็ถือว่าเป็นบาทฐานส่วนหนึ่ง

แต่ถ้าเห็นร่างกายและจิตใจมันเกิด แก่ ซึ่งเป็นความเจริญในตัวของตัวเอง เห็นอาการแต่ไม่ใช่เห็นตัวเนื้อหนังมังสา แต่เป็นการเห็นร่างกายและจิต แล้วก็รู้ว่าเมื่อมันตั้งอยู่นานๆ แล้วก็จะมีแก่ คือเห็นปุ๊บมันก็ปวด เริ่มจากปวดน้อยๆ แล้วก็เริ่มแก่มากขึ้นๆ แล้วก็เจ็บ

ถ้าไม่แก่ ก็จะไม่เจ็บ ความแก่คือความเปลี่ยนแปลงของสังขาร แต่พอมันเกิด แก่ เจ็บ ตามลำดับนี้แล้ว หลังจากนั้นก็จะตาย การจะเข้าถึงธรรมชาติที่แท้จริงต้องเข้าใจเช่นนี้ นี่คือลักษณะการเกิด แก่ เจ็บ ตายทางกาย

\* **ขันธ ๕** หมายถึง กองแห่งรูปธรรม และนามธรรมห้าหมวด ที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นต้น มี ๕ อย่าง คือ ๑) รูปขันธ ส่วนที่เป็นรูปธรรมทั้งหมด ๒) เวทนาขันธ ส่วนที่เป็นการสวຍ อารมณ์ ๓) สัญญาขันธ ส่วนที่เป็นความกำหนดหมายให้จำอารมณ์นั้นๆ ได้ ๔) สังขารขันธ ส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง ๕) วิญญาณขันธ ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์



## เกิด แก่ เจ็บ ตาย สัมผัสได้ในขณะจิตหนึ่ง

เมื่อคิดอะไรขึ้นมาปั๊บ ถ้าไม่ใช่ภาวะของการเกิดดับ ความคิดนั้นจะเป็นไปเพื่อการเกิด แก่ เจ็บ ตาย หมุนเวียนเป็นวัฏสงสารไม่รู้จักจบสิ้น เมื่อตาเห็นรูปก็เกิดความรัก ตัวความรักนี้อาศัยเวลาบางทีก็เร็ว บางทีก็ช้า

หากเกิดความพอใจ มันก็ยาวและเจริญเติบโตขึ้น เรียกว่าเป็นความแก่ พอแก่ปั๊บ มันก็จะเริ่มบีบตัวของมันเอง คือมีความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น เกิดอภิชฌาเข้าไปผสมโรงด้วย

แต่ถ้าเป็นความโกรธ ความไม่พอใจ ก็อยากผลักทิ้ง นี่แสดงว่ามันเริ่มเจ็บแล้ว แล้วก็พยายามให้หายไป ไม่ว่าจะเป็นการสลัดจากสิ่งอื่นหรือจากตัวเอง ชื่อว่าเป็นภาวะของความตาย คือ ตายจากเรื่องนั้น เรียกว่าการตายทางขั้นที่ ๕ ตายทางจิตวิญญาณ คนเราตายวันหนึ่งๆ ไม่รู้เท่าไร ตายตามแบบกฎอิทัปปัจจยตา\* หรือ **ปฏิจจสมุปบาท**

\* **อิทัปปัจจยตา** หมายถึง กฎที่เป็นไปตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย เป็นการแสดงกระบวนการเกิดดับของชีวิต ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน เป็นเหมือนลูกโซ่ คือแสดงให้รู้ว่าเมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เมื่อสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้จึงเกิด เป็นชื่อเรียกปฏิจจสมุปบาท

**ปฏิจจสมุปบาท** หมายถึง สิ่งที่อาศัยกัน จึงเกิดมีขึ้น มี ๑๒ อย่าง คือ อวิชชา, สังขาร, วิญญาณ, นามรูป, สฬายตนะ, ผัสสะ, เวทนา, ตัณหา, อุปาทาน, ภพ,ชาติ และชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส





ที่เรามาปฏิบัติธรรมก็เพื่อจะไม่ให้มันเกิด แก่ เจ็บ ตาย เพื่อหลุดพ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในภาวะอย่างนี้ คือ หลุดพ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทางด้านร่างกายมันจะยากหน่อย คือดับไม่ได้ง่าย แต่เราก็สามารถประคองความรู้สึกตัวกับกายหยาบนี้ได้ มันเกิดขึ้นปุ๊บ เราก็อย่าเพิ่งให้แก่ หรืออย่าให้เจ็บมาก มันมีอายุของมัน บำบัดบรรเทาไปตามเหตุปัจจัย

แต่ถึงอย่างไรมันก็ต้องเกิดขึ้นสักวันเวลา สำคัญที่ว่าเราจะเข้าใจมันมากแค่ไหน เห็นมากแค่ไหน เพราะโดยเป้าหมายของคนเราก็คือความสุข แต่เท่าที่เราเฝ้าดู มันหาความสุขไม่ได้ในร่างกายและจิตใจนี้ เพราะมันมีแต่ทุกข์


ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องเข้าใจมัน รู้จักกลไกกระบวนการทำงานของมันให้ดีที่สุด พอมันเกิดทุกข์ปุ๊บ ก็ต้องปรับเปลี่ยนอาการทุกข์ทางกายนี้ ต้องพยายามเปลี่ยนด้วยอิริยาบถ แต่ก่อนเมื่อยังไม่รู้ตัว อิริยาบถนั้นแหละมาปิดบังสังขจะ เปลี่ยนตามสัญชาตญาณ จะขาดการระลึกรู้





## สติเริ่มโต ปัญญาจะเริ่มเห็นตาม

แต่พอมีสติ ปัญญาของเราก็จะเจริญเติบโตขึ้น จะเริ่มรู้จักกำหนดรู้การเปลี่ยนถ่ายของมันตามความเป็นจริง จะเห็นและเข้าใจในเรื่องนั้นๆ แล้วจะคลายความยึดมั่นถือมั่นจากสิ่งนั้นๆ ได้ **พอสติเห็นปุ๊บ และเกิดปัญญาญาณรู้เท่าทันขึ้นมา** ภาวะความยึดมั่นถือมั่นก็จะหลุดออกไป ก็จะเหลือแต่สิ่งที่เป็นภาวะของกิริยา เป็นกิริยาขันธ์ เป็นกิริยาจิต เป็นกิริยาทางกาย เป็นมหากิริยา เป็นการกระทำที่มากไปด้วยสติปัญญา แต่จะไม่ใช่เป็นกรรมที่ส่งผลเหมือนเมื่อก่อนเก่า



## ตัดกรรม ทำลายทุกข์

คำว่า “**กรรม**” หมายถึง การกระทำที่พร้อมไปด้วยอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ทำลงไปในเรื่องนั้นๆ ถ้าเรามีความยึดมั่นถือมั่นคือความไม่รู้สีกตัว มีอวิชชาหรือโมหะอยู่ในนั้น กรรมนั้นจะให้ผล ไม่ว่าทางกายหรือทางจิต กรรมทางกายนี้เป็นวิบาก เป็นผลของกรรมที่เราสร้างมาตั้งแต่เกิด มันจะเป็นอยู่อย่างนี้ และให้ผลตามที่ทำได้ เรียกว่า **กรรมพันธุ์**

แต่ถ้าเรารู้เท่าทันในการผลัดเปลี่ยน กรรมก็จะให้ผลน้อยลง เช่นความเจ็บปวด เมื่อรู้สึกเจ็บ เราก็รู้จักปรับเปลี่ยน แทนที่จะเกิดทุกข์ ซาติ ขรา มรณะ ฯ ตามขบวนการของมันก็จะสั้นลง



ความจริงแล้ว ความทุกข์นั้นเราก็ไม่อยากให้มันเกิดหรอก แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็พยายามฆ่ามันให้เร็วที่สุด ทำลายหรือทำที่สุดแห่งทุกข์ให้หายไปเร็วที่สุด การที่เราฆ่าเผด็จ จะเห็นว่าร่างกายนี้ ทำลายไม่ได้ ฆ่าไม่ได้ แต่สามารถปรับเปลี่ยนได้

เมื่อเข้าใจเช่นนี้ เราก็จะเข้าสู่ภาวะของความจริงนั้นได้ การกระทำของเรา ก็จะเข้าสู่ภาวะความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสัจจะที่มันเป็นความจริงที่ว่า ถ้าอยากจะทำอย่างง่าย ๆ ไม่อึดอัด ไม่มีเวทนามากจนเกินไป ต้องรู้เท่าทัน แล้วเราก็จะไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งนั้น ๆ เรียกว่า เข้าสู่สัจจภาวะทางกาย

ส่วนความทุกข์ ความพอใจ มันไม่มีเหลือในใจนี้ เพราะว่าไม่มีพื้นที่สำหรับอยู่อาศัยในจิตนี้ แต่ก่อนที่เคยพอใจ โกรธ เกลียด ชอบหรือชัง มันเป็นเรื่องของใจที่ไม่รู้ แต่พอมาทำความเข้าใจจริง ๆ เราก็จะรู้ว่ามันไม่เป็นเช่นนั้น

เมื่อเข้าใจการทำงานทั้งทางกายและจิตแล้ว เราจะรู้จักวางทำที่ต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ คือจะให้ร่างกายตั้งอยู่ได้สะดวกสบาย และไม่ให้มีทุกขเวทนามากเท่านั้นเอง การเสวยภพภูมิของชีวิตก็จะสั้นและเหลือน้อยลงเรื่อย ๆ ความเกี่ยวข้องกับเรื่องต่าง ๆ ก็จะเริ่มลดลง ๆ ตามแต่สภาวะตัวรู้ที่เข้าไปเห็น ถ้ารู้สัจจภาวะมาก ก็ปล่อยวางได้มาก ถ้ารู้จักสัจจภาวะน้อย ก็ปล่อยวางได้น้อย





## เห็นการเกิดดับของปัญญาและอวิชชา จะไม่ทำให้จิตเป็นทุกข์อีก

สังขารเกิดขึ้น ความคิดปรุงแต่งเป็นเรื่องเป็นราว แสดงว่า มันเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ใช่ภาวะของการเกิดดับ เพราะพอความคิด เกิด มันก็จะแก่ จึงทำให้เรายิ้มหัวเราะ ถ้าเรื่องนั้นดีก็พอใจ ถ้าไม่ดี ก็ไม่พอใจ เรียกว่าเวียนว่ายในวัฏสงสาร

ลักษณะนี้ไม่ใช่การเกิดดับ ไม่ใช่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาแล้ว ดับ แต่เป็นการสืบทอดของทุกข์ พอเราคิดอะไรขึ้นมา มันก็ยาว อากาโรเช่นนี้ไม่ใช่การเกิดดับ อากาโรที่เกิดขึ้น เราควรพยายามทำให้ มันดับเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ในทางจิต ภาวะที่เรียกว่าการเกิด และดับเป็นอันเดียวกัน เป็นการเกิดของญาณทัสนะและการดับไป ของอวิชชา เกิดการรู้แจ้งขึ้นมาทำลายความมืดของจิต เปรียบเหมือน การเกิดขึ้นของไฟ และการดับไปของความมืด ไม่ใช่ความคิด เกิดขึ้นแล้วจึงค่อย ๆ ดับไป

ที่เรามาปฏิบัติธรรม ก็เพื่อจะฝึกสติให้เข้มแข็ง ให้มันเข้าไป เห็น ชยับเข้าไปใกล้ต้นตอความคิดที่มีอยู่ในจิตนั้น แม้ว่าแต่ก่อน ความคิดจะยาว แต่พอเราเริ่มชยับเข้าไป จนกระทั่งเห็นภาวะ ของทุกข์เกิดขึ้นในขั้นที่ ๕ คืออารมณ์ความรู้สึกนึกคิด ความยึดมั่น ถือมั่น ความเป็นสังขารปรุงแต่ง ความยึดแย้งไขว่คว้าหาตัวตนใน ความว่าง

พออารมณ์เกิดขึ้นปุ๊บ ก็ให้รู้ทันปั๊บ แล้วมันจะเกิดการ เปลี่ยนแปลง เราต้องทำให้ได้ถึงขนาดนั้น จึงจะสามารถรู้จักรการ เกิดดับได้ แต่ถ้าไม่เข้าถึงขนาดนั้น ก็จะเป็นการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่รู้จักจบสิ้น


ภาวะของการฝึกฝนแบบนี้ ถ้าเราเข้าถึงอย่างนี้ **รู้จักภาวะการเกิดดับที่เป็นปรมาตถ์เช่นนี้ เรียกว่าจุดอุปาทาน** คือ เห็นการเกิดดับของจิตที่เป็นปรมาตถ์ ไม่ใช่เห็นการจติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลายอย่างที่ในตำรากล่าวไว้ สิ่งทีกล่าวไว้ในตำราก็ถูก แต่ก็ถูกแบบในตำรา

คำว่า “สัตว์” ก็คือความคิดที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา **อารมณ์มันเหมือนสัตว์ผูกเกิดอยู่ในจิตนี้** ให้เราเห็นภาวะที่เกิดจติและอุบัติ เป็นลักษณะการเคลื่อน เลื่อนระดับภูมิจิตสู่การเกิดใหม่ ๆ จากปุถุชนสู่ความเป็นอริยะ จากโลกียภูมิสู่โลกุตระภูมิอย่างแท้จริง จากฐานอวิชชาสู่วิชชา จากสัจจตญาณสู่ญาณทัศนะ จากการกำหนดรู้สู่การเห็น จากความเข้าใจสู่การเป็น คือภาวะที่กิเลสมันตาย ภาวะที่เข้าไปรู้เช่นนี้เรียกว่า **ตายเสียก่อนตาย** ถ้าเราเข้าไปรู้เรื่องนี้ในจิตของเรา ก็จะลดมานะ ละทิฐิ จะเป็นการถอนอุปาทาน ตัณหา ตรงรากโคนของมัน

เมื่อไปเห็นอาการเข้าถึงปรมาตถ์เช่นนี้แล้ว หลังจากนั้นจิตของเราก็จะตั้งมั่นไม่หวั่นไหว มันอกโล่งใจในเส้นทางสายนี้ เราจะปฏิบัติด้วยความรู้สึกว่ามันเป็นเรื่องง่าย ๆ ธรรมดา จะไม่รู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ต้องฝืน เป็นธรรมชาติที่เหนือธรรมดา

แต่ถ้าไม่เข้าสู่ภาวะเช่นนี้ ไม่เห็น ไม่เป็น พอเราหยุดปฏิบัติความคิด อวิชชา ตัณหาก็จำเริญอีก กลับไปเป็นอย่างเดิม ซึ่งมีแต่ความวุ่นวาย ประดังแต่งเรื่องต่างๆ ไปเรื่อย ๆ จิตหลงวอกวนอยู่ในภาพน้อยภาพใหญ่อยู่อย่างนั้น





## เมื่อเข้าถึงปรมาัตถธรรม จิตจะไม่หวั่นไหว

ถ้าเห็นหรือเป็นภาวะอันนี้ เรียกว่ามันสัมปยุตด้วยญาณ ถ้ารู้ภาวะนี้ว่าเกิดขึ้นอย่างไร เห็นอาการเกิดดับของจิตที่เป็นปรมาัตถ์ จิตจะเข้าสู่ภาวะที่เป็นปกติ เรียกว่าขึ้นสู่ภาวะของปรมาัตถธรรม คือจะเป็นจิตที่เป็นปกติ มีสติตั้งมั่นไม่หวั่นไหวโดยธรรมชาติ

เมื่อเป็นเช่นนี้ ความเพียรก็จะทำได้ง่ายขึ้น จะเข้าใจอารมณ์ได้มากขึ้น เวลามันเกิดขึ้น จะเห็นอาการเกิด-ดับอยู่ในใจ ด้วยความรู้สึกรู้ว่าเป็นเรื่องง่าย ๆ ซึ่งแต่ก่อนรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ยากมาก จึงทำให้เกิดภาวะของการถลาลู่การเกิด แก่ เจ็บ ตายอยู่เรื่อย ๆ

พอขยับเข้าไปใกล้ที่สุด จนกระทั่งเห็นบ่อเกิดของทุกข์ อันเป็นความคิด ความยึดติด รู้ว่ามันเกิดจากไหนและดับอย่างไร เห็นประจักษ์แจ้ง บางคนพอเกิดญาณตัวนี้ หรือเข้าใจภาวะเช่นนี้แล้ว ก็จะได้อาสาชยญาณตามมา คือสามารถทำอาสวะให้สิ้นได้ในระหว่างที่รู้

เมื่อรู้ในลักษณะเช่นนี้ ญาณก็จะเกิดขึ้นด้วย เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในขณะเดียวกัน หรือเกิดต่อเนื่องกันในเวลาไม่นานนัก อย่างเช่นพระพุทธเจ้า แต่บางคนก็ไม่เป็น เกิดขึ้นทีละอย่าง ๆ ตามขั้นตอน

ถ้าเรารู้จักภาวะนี้ ชีวิตของเราที่เกิดมาก็จะหายสงสัย ในกระบวนการที่มีทุกข์มีสุข มีความปรุปรุ่งแต่งอันเป็นอดีต อนาคต จิตจะรู้สึกสลดหดหู่ ทรวดชวบลงมาหมดเลย แล้วจิตจะตื่นโพล่ง





**โล่งสว่างขึ้นมาอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน** จะเกิดภาวะของความดีใจ โล่งใจ สุขใจ บางครั้งก็ถึงกับน้ำตาไหลออกมาอย่างไม่รู้ตัว ไม่รู้ว่าจะเกิดภาวะสูญเสียบะไรไปแต่อย่างไร แต่เป็นอาการของความปลื้มปีติปราโมทย์

บางคนอาจจะคิดว่า ถ้าเป็นอย่างนั้น มันคงไม่สนุก ไม่ใช่อย่างนั้น แต่เป็นความภูมิใจว่าได้เสียความโง่ไป เสียความไม่รู้รู้สึกตัวไป โมหะถูกทำลาย หลังจากนั้นก็มีแต่ความรู้สึกตัว จะมีญาณความรู้ในสิ่งต่างๆ มากมายเกิดขึ้นตามมา จิตจะตั้งมั่น จะมีหน้าที่รับรู้อย่างเดียว

ในส่วนอาการทางกายก็ดำเนินไปอย่างปกติ แต่จิตจะมีหน้าที่ดูอย่างเดียว รู้เห็นอยู่อย่างนั้น จะไม่สำคัญมั่นหมายในตัวเอง แต่บางทีบางกรณีก็เลสก็ยังมีอยู่ บางคนก็คิดว่าเราดีกว่าคนอื่น เมื่อคนอื่นทำไม่ได้ ก็คิดว่าทำไมเขาไม่สนใจ ทำไมคนโน้นเป็นอย่างนี้ ทำไมคนนี้ถึงเป็นอย่างนั้น

คล้ายๆ ที่เราไปรบ เมื่อชนะก็จะหยิ่งทะนงตัวในความสามารถของเราที่ฆ่าศัตรูได้ แล้วก็เกิดตัณหา ทิฐิมานะขึ้นมา เรียกว่ามานะ (ความถือตัว) อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ) อวิชชา (ความไม่รู้แจ้ง) ความหยิ่งทะนงตัวก็จะเกิด แต่อย่างไรก็ตาม ความทุกข์ที่เกิดขึ้น จะสามารถแก้ไขได้ จะไม่มีปัญหาในเรื่องนี้ จะมีภาวะใหม่เกิดขึ้นตามมา คือความดีใจที่เรียกว่า **ปีติ**

การศึกษปฏิบัติธรรมนี้ ถ้าพูดให้เป็นเรื่องเล่นก็เป็นเรื่องเล่น ถ้าพูดว่าเป้าหมายของการศึกษาเรื่องนี้อยู่ไกล มันก็ไม่ได้อยู่ไกล แต่อย่างไร แต่อยู่ที่ตัวเรานี้แหละ อยู่ที่ร่างกายอันกว้างคอก ยาววา





## หนาคืบนี้แหละ

การศึกษาก็เพื่อต้องการเข้าไปรู้ภาวะนี้ เมื่อรู้จักภาวะนี้แล้ว ก็จะมีชีวิตที่มั่นคงตายเป็นอย่างไร ก็เลิกละตายเป็นอย่างไร จะรู้จักเรื่องเหล่านี้ เพราะคนเราส่วนมาก จะรู้จักแต่เวลาคนอื่นตาย ส่วนตัวเองตายนั้นจะไม่รู้จัก แต่พอมาศึกษาดูจิตใจนี้ เราก็จะรู้จักว่าในการดูก็ต้องอาศัยการกำหนดรู้ที่เข้มแข็ง พอเข้าใจอย่างนี้แล้ว จะเข้าใจอะไรต่าง ๆ ได้ทั้งหมดเลย

จะเข้าใจชีวิตของคน จะเข้าใจเรื่องความสุข ความทุกข์ ความหวัง **จะไม่มี ความสงสัย ไม่อยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น** ที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลต่อความทุกข์แบบแต่ก่อน ถึงแม้มันจะอยาก ก็เป็นความอยากที่ธรรมดา จะว่าอยากก็ไม่ใช่ จะว่าไม่อยากก็ไม่ใช่ แต่มันจะไม่เป็นไปเพื่อการเกื้อกูลกิเลสตัณหาอย่างที่เราเคยทำมา เพราะภาวะนั้นเป็นลักษณะของความอยากแบบหยาบ ๆ **แต่นี้มันเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นไปตามธรรมชาติของธาตุขันธ์ ที่บริสุทธิ์ล้วน ๆ มันเป็นความพอดีของมันอย่างนั้น**



## อาสวะลึนไป ความสงสัยก็ลึนตาม

แต่พอจิตยังรู้สู่อารมณ์นี้ จิตใจจะต่างเก๋าล่วงภาวะเดิม จะไม่ชวนขยายที่จะหาทุกข์ใส่ตัวเอง โดยเฉพาะความทุกข์แบบหยาบๆ แต่จะรู้สึกเห็นชัดเจนมากในความทุกข์ที่ละเอียดขึ้นไป

ทว่าถ้ายังไม่ทำอัสวขยญาณให้ปรากฏ ยังทำลายอัสวะทั้งหมดไม่ได้ จิตนี้ก็จะติดอยู่ในอุปกิเลสอันเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจ เศร้าหมองขุ่นมัว จะมีอุปกิเลสอยู่ในใจอยู่บ้าง แต่ก็ค่อนข้างเบาบาง หรือเป็นเพียงกิเลสพวทวงแถว เป็นสังโยชน์ชั้นละเอียด

แต่จะไม่สงสัยเรื่องของความทุกข์ หรือเรื่องอารมณ์การปฏิบัติธรรม แต่ยังไม่สามารถทำให้ทุกข์หมดลึนไปเท่านั้นเอง แต่ความทุกข์จะไม่สามารถเข้าไปรบกวนได้

ความปรุงแต่ง ความฟุ้งซ่าน จะไม่มีอยู่ในใจ แต่จะเหลือส่วนที่เป็นจริต (ความประพฤติ) หรือนิสัย วาสนาที่เคยสั่งสมมาในอดีต เพราะอนุสัยหรือสันดานเป็นสิ่งที่แกะออกยาก ทว่าจะไม่เป็นพิษภัยกับคนอื่น อาจจะถูกเหมือนไม่เรียบริ้อย แต่หากทำอัสวะให้ลึน ก็จะเป็นอีกแบบหนึ่ง



## เรียนรู้ เพื่อต่อสู้กับมัจจุรากล่อนสิ้นใจ

ถ้าเข้าใจอย่างนี้ ชีวิตจะไม่เป็นหมันในการเกิดมา ซึ่งภาวะของอาการเกิดดับของจิตนี้ ถึงจะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติก็ตาม ตอนเราจะตาย มันก็จะเป็น ถึงแม้เราจะกุมอยู่กับเรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ หรือทรัพย์สินเงินทอง ข้าวของมากมายขนาดไหนก็ตาม ก็จะมีภาวะอันหนึ่งเกิดขึ้นก่อนที่เราจะตาย

จิตมันจะหลุดออก ถ้าไม่หลุดก็ตายไม่ได้ ถ้ายังติดภพชาติ ติดฉันทสมาบัติ พวกนี้ตายไม่ได้ ต้องถอนจิตออกมาก่อน แต่ถ้าเราไม่ศึกษาเรียนรู้ ไม่เข้าใจก่อนที่จะตาย เราก็จะตายไม่เป็น วางใจไม่เป็น ปล่อยไม่ได้ **จิตที่ดับอุปาทานหมดแล้วนั้น มันพร้อมเผชิญความตายทุกเมื่อ**

ที่จริงคนโบราณเขาสอนถูก เขารู้จัก มีคนรู้จักในเรื่องนี้ เขาถึงบอก “พุทโธฯ” ก่อนจะตายให้นึกถึงพระไว้ “อรหันต์ สัมมาฯ” สิ่งนี้ไม่ใช่ว่าเขาพูดเล่น แต่พวกเขารู้จักอะไรดี ๆ ที่อยู่ในใจ แต่คนเราปัจจุบันนี้กลับเห็นว่าเป็นเรื่องงมงาย คิดแต่ว่า “จะตายก็ตายไปสิ” ที่เป็นเช่นนี้ เพราะไม่รู้จักรู้ ไม่หยั่งถึงวาระจิตก่อนสิ้นใจ

เหตุที่เรามาศึกษา ก็เพื่อจะเข้าถึงสัจภาวะพวกนี้ทั้งหมด มันเป็นความลับที่มีอยู่ในจิตใจคน ไม่ใช่เพียงแค่การให้มีสติธรรมตามรู้สึกตัวไปมาเฉย ๆ แต่สิ่งนี้เป็นผลที่มาจากเหตุเบื้องต้นของการเจริญสติ เราก็คลำไปจากสิ่งนี้แหละ ให้รู้สึกไปเรื่อย ๆ เมื่อรู้สึกไปรู้สึกมาและทำได้อย่างถูกต้อง แม้จะอยากได้หรือไม่อยากได้ก็ตาม ธรรมชาตินี้จะต้องปรากฏเป็นแน่แท้



## ธรรมะยิ่งดีมีผลยิ่งสงบเย็น

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สภาวะของสังขารธรรมเหมือนกับน้ำทะเล ยิ่งเดินลงไปเท่าไรก็ยิ่งเย็น ไม่ใช่เหมือนตลิ่งที่เดินลงไปก็ลื่นถลาลงไป แต่ท้องทะเลมันจะค่อยๆ ลงไป ค่อยๆ ลาดชันลงไป

อารมณ์ของการปฏิบัติก็เหมือนกัน จะเย็นขึ้นไปเรื่อยๆ จะรู้สึกดี ภูมิใจ พอใจ ไม่ใช่เป็นความรู้สึกกลัวในเรื่องที่เกิดขึ้น จะไม่ใช่ภาวะอย่างนั้น ยิ่งเห็นความจริงมากเท่าไร ก็ยิ่งตื่นเบิกบานในใจไปเรื่อยๆ

ที่จริงเราเกิดมาก็เพื่อจะมาหาสิ่งนี้ ไม่ใช่มาหาลาภ ยศ สรรเสริญ ลูก เมีย สามี ข้าวของเงินทอง ตำแหน่งหน้าที่การงาน สิ่งเหล่านั้นเป็นเรื่องของกิเลส แต่ถ้าไม่รู้จักในเรื่องนี้ มันก็จะไหลไปอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “เอตธะ ปีสสะถิมัง โลกัง จิตตัง ราชะ-ระถูปะมัง ยัตถะ พาลา วิสีทันติ นัตถิ สังโค วิชานะตัง สู้เจ้าทั้งหลาย จงมาดูโลกนี้อันวิจิตรพิสดารเหมือนกับบราชรถทรง เหล่าคนโง่พากันหมกอยู่ แต่ผู้รู้หาซึ้งอยู่ไม่”

แต่ถ้าเรารู้จักธรรมว่าเป็นอย่างไร เราก็จะดำเนินชีวิต เข้าไปสู่ความไกลัธรรม เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมที่เป็นความจริง คนไหนที่เข้าไปใกล้ถึงธรรมที่สุด คนนั้นก็จะมีความสุข จะว่าสุขก็ได้ จะว่าไม่สุขก็ได้ คือที่สุดของการแสวงหา มันก็คือถึงที่สุดแห่งทุกข์ สำรอกอวิชชาได้ไม่เหลือเชื้อ



ที่จริงแล้ว เราเกิดมาก็เพื่อแสวงหาความจริงกันทั้งหมด นั่นแหละ แต่ความจริงที่เราพูดกัน มันเป็นเรื่องของสมมุติมากกว่า สมมุติว่าความจริงน่าจะเป็นอย่างนั้น น่าจะเป็นอย่างนี้ ความจริง เช่นนี้ไม่ใช่ความจริงแบบปรมาตม์ที่เรามาค้นหา ณ ที่นี้ แต่เป็นสิ่งที่สมมุติกันขึ้นมา

ความจริงที่เป็นสมมุตินี้เป็นสิ่งที่แตกสลาย เป็นความจริงระดับทางสังคมสมมุติ เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง ถูกผิด ดีชั่ว บาปบุญ เกิดตาย แม้แต่ความรู้สึกนึกคิดที่เราคิดขึ้นมา ก็ยังชื่อว่าติดอยู่ภายใต้สมมุติ **ภาวะสมมุติแบบโลก ๆ มันตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตกอยู่ภายใต้ของความเปลี่ยนแปลง แตกดับ เคลื่อนไหวสู่ความเสื่อมเป็นนิจ**

ถ้าฝึกจิตให้อยู่เหนือภาวะเหล่านี้ได้แล้ว จะอยู่เหนือการเปลี่ยนแปลง สำหรับจิตที่เป็นภาวะเช่นนี้ เรียกว่าอมฤตธรรม หรืออมตะธรรม เป็นภาวะที่ยังลงสู่อมตะธรรม ก็คือมีสติที่เป็นปรมาตม์ ไม่กำเริบั่นเอง ตัวรู้มันจะเป็นอมตะอยู่อย่างนั้น

อะไรจะเกิดขึ้นทางกาย จะเป็นหรือตายอย่างไร ก็รู้อยู่อย่างนั้น เพราะเป็นภาวะของมหาสติปัญญา เป็นพุทธภาวะที่ทำหน้าที่รู้อย่างเท่าทันตามความเป็นจริงตลอดเวลา จนกว่าจะเห็นจิตอิสระ วิมุตติ หลุดพ้นอย่างสมบูรณ์นั่นเอง







บท ๒  
ศาสตร์แห่ง  
ความรู้แจ้ง







## วิปัสสนาคือ ศาสตร์แห่งการเข้าถึงความจริง

คำสอนของพระพุทธเจ้าในความเข้าใจของชาวตะวันตกนั้น เขาจะไม่นิยมเรียกว่าพุทธศาสนา แต่จะเรียกว่าศาสตร์แห่งวิปัสสนา ศาสตร์แห่งวิปัสสนาก็คือศาสตร์แห่งการรู้แจ้ง และหลายคนในที่นี้อาจจะพอรู้จักว่า ปรากฏการณ์แห่งการรู้แจ้งนั้นเป็นอย่างไร บางคนก็ไม่เข้าใจ ไม่ใช่ว่าการหาย่งวงคือการรู้แจ้งนะ ทำได้แค่นี้ยังไม่พอ

**แต่ความรู้แจ้งหรือวิปัสสนาจะเกิดขึ้น จะนับเนื่องตั้งแต่ การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในนามรูป หรือเห็นการเกิดดับใน ภาวะที่เป็นอุทยัพพญาณ คือญาณหยั่งรู้ความเกิดและความดับ แห่งสังขารในจิต เห็นความคิดที่มันเกิดดับ แบบที่เป็นเองโดย ธรรมชาติ เขานับเนื่องจากนั้นไปที่ชื่อว่า เป็นวิปัสสนา**

การที่เรามากำหนดรู้ ทำความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อม ยังไม่ใช่ พุทธศาสนา เพราะยังไม่มีปัญญาดับทุกข์ที่เกิดขึ้น คล้ายๆ กับว่า เรามาปฏิบัติธรรม เราเอาเมล็ดพืชลงดินเพาะปลูกไว้ แต่มันยังไม่งอก บางทีก็แค่นั้นๆ บางเมล็ดก็อาจจะงอกได้ไ้



แต่การงอกขึ้นก็ไม่ได้หมายความว่ามันคือผล เหมือนที่เราปลูกต้นไม้ก็ยังไม่ใช่หมากผลของมัน เป็นแต่เพียงแค่ว่าเรารู้ว่ามันสามารถงอกได้ มันไม่ได้เป็นหมัน การจะเลี้ยงให้งอกขึ้นและเติบโตนั้นถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ

เพราะการจะเลี้ยงให้เจริญเติบโต ออกดอกผลที่เป็นมรรคผล ก็ยังขึ้นอยู่กับอีกไกล การลงมือปฏิบัติธรรมกำหนดรู้นี้ จึงชื่อว่าเป็นเพียงจุดเริ่มต้น เป็นเพียงเครื่องหมายแสดงให้รู้ว่าภาวะนี้สามารถปรากฏหรือเติบโตได้ทุกที่

พุทธศาสนานิกายเซน เป็นนิกายที่เจริญค่อนข้างมากในญี่ปุ่น เพราะไม่เกี่ยวกับรูปแบบหรือความเป็นพระสงฆ์ แต่เขาสอนการดำเนินชีวิตให้รู้สึกตัว คือให้ดูอะไรแบบไม่ปรุงแต่ง พยายามวางจิตใจให้เป็นกลาง ๆ ซึ่งตะวันตกเขาชอบแบบนั้น เป็นแบบธรรมชาติ ๆ ไปเลย

เมื่อใดที่เรามีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมปรากฏขึ้นในจิต เห็นความคิดที่มันเป็นทุกข์ เช่นเห็นความว่าง เราสามารถเห็นเป็นอนิจจังได้ อนิจจังก็คือเห็นว่ามันไม่เที่ยงในตอนนั้นเลย มีพลังจิตดับได้โดยไม่ใช้การใช้เหตุผล

ทุกข์คือมันเกิดขึ้นแล้วก็สลายไปได้ คือเมื่อทุกข์เกิดขึ้น ก็รู้ว่ามันเป็นทุกข์ รู้อาการที่ทนได้ยากว่าเกิดขึ้นมาแล้ว มันเป็นทุกข์ทุกข์ตรงที่จิตมันยึด ส่วนอนัตตาหมายถึงพอเห็นปั๊บ มันก็ดับเลย สลายหายไป ไม่มีตัวตน แต่ถ้าทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจแล้วอยู่นาน ๆ แสดงว่าเรากำลังเสวยภพชาติอึดตาดัตตนอยู่





## ผู้วิจัยธรรมชาติที่ต้องมีอิสระ

เวลาเราเจริญสติหรือทำความเพียร หมายถึง การมาฝึกตัวรู้ ตัวเฝ้าดู ซึ่งผู้ดูจะต้องอิสระเหมือนการทำวิจัย ผู้วิจัยจะต้องไม่มีส่วนร่วมในเรื่องนั้นๆ จะต้องเป็นคนนอก การวิจัยจึงจะสมบูรณ์และอิสระ สติของเราก็เหมือนกัน เราจะวิจัยธรรมชาติของกายและใจ ก็ต้องมาแยกตัวรู้ออกจากต่างหาก เพื่อจะวิจัยอาการที่เกิดขึ้นในกายและใจว่า มันเป็นเพราะอะไร

แต่เมื่อใดที่เราทำด้วยความอยาก เรียกว่ามีตัณหา อุปาทาน เข้าไปแทรก มีความยึดมั่นถือมั่นอยู่ในนั้น คืออยากรู้ อยากเห็น อยากได้ อยากเป็น การศึกษานั้นจะไม่ใช่เป็นอิสระ อาการที่เกิดขึ้นจึงไม่ปกติในคนที่ทำด้วยความอยาก

ทำอย่างไรเราจึงจะทำให้ตัวรู้เป็นอิสระ รู้ตัวหัวพร้อมหรือรู้เฉยๆ ได้?

ถ้าทำอย่างนั้นไม่ได้ เราก็ดับทุกข์ไม่ได้ ก็ถือว่าเป็นผู้วิจัยที่ไม่ดี เพราะทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นในมนุษย์ที่หลงเข้าไปในความคิด มันเกิดจากอวิชชาความไม่รู้แจ้ง ทุกข์มีอยู่ ๒ อย่าง คือ ทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ ทุกข์ทางกายเรียกว่า**ทุกข์เวทนา** มีอยู่ ๓ แบบคือ

๑. **นิพัทธทุกข์** ทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นประจำ เช่น หนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ เป็นต้น
๒. **ปภินกทุกข์** ทุกข์เบ็ดเตล็ด เช่น ความโศก ความรำไร รำพัน ความคิด ความปรุ้งแต่ง ฯลฯ



๓. **สภาวะทุกข์** ทุกข์ที่เป็นเองตามความเป็นธรรมชาติ ได้แก่  
ทุกข์ประจำสังขาร คือ ชาติ ชรา มรณะ ฯลฯ

ทุกข์ที่เกิดจากการไม่รู้แจ้งในจิตของเรา เรียกว่าทุกข์ที่แท้จริง แต่ส่วนอื่นอันเป็นทุกข์ที่หนไต่ยาก ถือว่าเป็นธรรมชาติเฉยๆ เช่น ความเจ็บไข้ หรือความเป็นของไม่เที่ยงที่เกิดขึ้น แล้วก็แก่ เจ็บ และตาย ไม่เรียกว่าเป็นความทุกข์ ในแง่ของสังขารมถือว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ ถ้าเรามองแบบนี้ เราจะเห็นว่ามันเป็นธรรมชาติจริง ๆ



## ถ้าหลงยึด ทุกข์ก็ไม่หยุดทำงาน

๖๐

แต่ถ้าเมื่อใดที่เรายึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวกู-ของกู นี้เรียกว่าทุกข์เพราะความหลง พุทธศาสนาต้องการแก้ไขจุดนี้ ไม่อยากให้คนหลงกาย หลงใจ หลงรูป หลงนาม ถ้าเราหลงยึดมั่นว่าเป็นของเรา เป็นพั่วเรา เป็นเมียเรา เป็นลูกกู เป็นตัวกู-ของกู ทรัพย์สมบัติกู

เมื่อใดที่เรายึดมั่นถือมั่น มีอุปาทาน แสดงว่าเราไปยึดในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน เป็นการหลงยึดมั่นในสิ่งที่เป็น “อนัตตา” ว่าเป็น “อัตตา” อนัตตาคือสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ส่วนอัตตาเป็นตัวตน เมื่อยึดมั่นว่าเป็นอัตตา เราก็จะเฝ้าตามดูแลด้วยใจที่ไม่รู้เท่าทัน เป็นความหวังที่เราสร้างขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะเกิดเป็นความพอใจและความไม่พอใจตามมา



**ทำอย่างไรเราจึงจะสามารถอุปโภคบริโภค หรือเกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทางกายและใจได้อย่างเป็นอิสระ** เราก็ต้องรู้จักแยกตัวรู้ออกมา ตัวรู้หรือสติ จะสามารถควบคุมจิตได้ เพราะจิตเป็นตัวสั่งกาย เพราะฉะนั้น ตัวรู้ ตัวเห็น ตัวสติ จึงเป็นเสมือนดวงตาที่จะทำให้เข้าใจว่า ตัวเวทนาที่ปรากฏขึ้นเป็นอย่างไร

ถ้าเข้าใจมันตามความเป็นจริง จิตจะเกิดปัญญา เกิดการปล่อยวาง พอปล่อยวางก็จะทำให้เกิดอิสระ ตัวตัณหาก็คจะไม่เกิดขึ้นจะลดน้อยลง อย่างเช่นผู้เป็นอริยบุคคลในเบื้องต้น ความยึดมั่นถือมั่นจะมีน้อย

ไม่ได้หมายความว่า จะปล่อยวางได้หมดสิ้นเลยทีเดียว แต่ว่าจะรู้จักปล่อยวางได้เร็ว จะไม่ติดอยู่ในอารมณ์ข้ามวันข้ามคืน เป็นชั่วโม่ง เป็นนาที่ จะหลุดออกจากอารมณ์นี้ได้เร็ว วางเร็ว เพราะจริง ๆ มันไม่ได้เป็นอะไร เป็นเพียงธรรมชาติอย่างหนึ่งเท่านั้นเอง



มนุษย์ที่เกิดมาล้วนกำมือมา เด็กเกิดมาก็กำมือมา เป็นสัญลักษณ์บอกว่าเขาทุกอย่างในโลกนี้ มีอะไรก็จะเอาหมด แต่พอจะตายก็จะแบมือ คล้ายๆ ยอมแพ้ต่อโลก เพื่อบอกให้คนทั้งหลายรู้ว่าจริง ๆ แล้วโลกใบนี้เอาอะไรไปไม่ได้เลย ไม่มีอะไรให้เขาทุกอย่างต้องคืนให้กับโลกทั้งหมด ดินไปสู่อิน หรือน้ำ ไฟ ลม ทุกอย่างเหล่านี้ก็จะต้องไปสู่ที่เดิมของมัน

คนเราไม่มีอะไร เพราะพอถึงเวลาเผา ก็จะเหลือแต่กระดูก บางที่อาจจะไม่เหลือด้วยซ้ำไป แต่เพราะมนุษย์หลงว่ามันมีความอรรอยทางอายตนะ\* มีความสุขสบาย ก็มีความอยากได้ แล้วจึงทำให้เกิดการยึดแย้งความรู้สึกเหล่านี้

จึงพยายามที่จะหาเงินทอง เพื่อยึดแย้งเอาความรู้สึกเหล่านี้มาครอง ดึงเอาความไพเราะทางหูมาปรุงแต่ง เมื่อมีคนมาบอกว่าเราดี เราไม่ดี เราก็เอามาคิดเพิ่มเติม ทุกอย่างมันจะเข้ามาที่จิตที่ความคิด ตัวมิจฉาที่ฐิมันปรากฏที่จิตของเรา

ถ้าสมมุติว่าเราจูนจิตของเราไปสู่สถานที่ที่เป็นอนัตตาได้ ปัญหา ก็จะไม่เกิดอะไรขึ้นมา กระทบอะไรก็เป็นอย่างนั้น มันจะเป็นภาวะที่ชื่อ ๆ ตรง ๆ ตาเห็นรูปก็เป็นรูป หูกระทบเสียงก็เป็นเสียง จะไม่มีกิเลสตัณหาเข้ามาปรุงแต่งว่าสวยงาม ดีหรือไม่ดี ความรักหรือความชัง มันจะไม่มีการปรุงแต่งภาวะนี้ขึ้นมา

---

\* **อายตนะ** หมายถึง สิ่งที่เป็นเครื่องติดต่อ มีอยู่ ๒ อย่างคือ

๑. อายตนะภายนอก (เครื่องติดต่อภายนอก) คือ รูป-รูป, สัทหะ-เสียง, คันธะ-กลิ่น, โภภุญัพพะ-สิ่งที่ต้องกาย, ชัมมะ-ธรรมารมณ์
๒. อายตนะภายใน (เครื่องติดต่อภายใน) คือ จักขุ-ตา, โสตะ-หู, ฆานะ-จมูก, ชิวหา-ลิ้น, กาย-กาย, มโน-ใจ





## เมื่อสติตื่นตัว ปัญญา ก็จะตื่นโพลง

เหตุที่เรามาปฏิบัติธรรม นอกจากให้รู้รูป รู้นาม ก็เพื่อจะให้รู้แจ้งในจิตใจ คือเมื่อเจริญสติไปได้สักระยะหนึ่ง ตัวสติหรือตัวรู้ของเราจะตื่นตัว การรู้ตัวทั่วพร้อมจะตื่นโพลงสว่างขึ้นมา และในความสว่างนั้นเหมือนกับว่ามีแสง มันเป็นอาการอย่างหนึ่งของจิตเรา

คือแต่ก่อนจิตของเรานั้นมันมืด แต่พอเกิดการรู้แจ้ง ธรรมจักขุปรากฏขึ้นมา บางคนก็บอกว่าดวงตาเกิดขึ้น มันเหมือนเห็นอะไรสักอย่าง ไม่ใช่เห็นด้วยตา แต่เป็นสิ่งที่มียู่แล้ว สิ่งที่ปรากฏคือแสงสว่างแห่งพระธรรม

พอแสงสว่างวาบเข้ามาในใจ จะรู้ว่าตรงนั้นไม่ได้มีอะไรแล้วก็จะเกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน สติจะอยู่กับกายไม่ว่าเราจะเคลื่อนไหวอย่างไร มันก็จะรู้ของมันเอง ตรงนั้นเรียกว่ามันงอกขึ้นมา ถ้าสติอยู่กับกาย ก็จะเกิดอาการแบบนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราไม่เคยเห็นมาก่อน จะรู้สึกตัวทั่วพร้อมโดยที่ไม่ต้องกำหนดรู้เรียกว่ารู้รูปนาม

เมื่อรู้รูปนามนี้แล้ว คนที่เคยติดสิ่งเสพติด จะสามารถสลัดสิ่งเหล่านี้ออกไปได้ มันจะหลุดออกไป คนที่ไม่เคยเข้าใจในพุทธศาสนา ก็จะเข้าใจ ความไม่รู้จะหลุดออกไป มันจะหายไป คนที่เคยติดในไสยศาสตร์ เวทมนตร์ คาถา คนที่เคยกลัวผีสางเวทดา เคยสงสัยในการปฏิบัติธรรมสายต่างๆ สิ่งเหล่านี้จะหลุดหายคลายจางไปเอง





เมื่อใดที่เราได้ตัวรู้หรือได้ตัวสติขึ้นมา ก็จะเกิดความมั่นใจขึ้นมา บางทีความมั่นใจนี้จะสูงเกินระดับของครัทธา กลายเป็น อธิโมกข์ คือมีความมั่นใจแล้วเกิดความยึดมั่นถือมั่นว่า สายนี้เท่านั้นถูกต้อง อย่างอื่นไม่ใช่ทั้งๆ ที่ตัวรู้มันเกิดขึ้นเพียงเพื่อรู้เฉยๆ

การที่เรายึดมั่นถือมั่นเช่นนี้เรียกว่า เป็นอุปาทาน เพราะมีตัวตัณหาเข้ามาแทรก ความเห็นก็จะเริ่มผิดปกติ บางทีก็จะเกิดการดูหมิ่นเหยียดหยามคนอื่นว่าเขาไม่รู้เหมือนเรา จะเกิดเป็นทิฐิหรือความถือตัวขึ้นมา มันเป็นอารมณ์ทางจิตหลังจากจิตสัมผัสอะไรได้บ้างแล้ว

แต่พุทธศาสนาจะไม่ใช่เป็นอย่างนั้น อะไรเกิดขึ้นก็ให้รู้เฉยๆ และดูมัน คือปรากฏการณ์พวกนี้มันเป็นธรรมชาติ มันจะเป็นประสบการณ์ของการประจักษ์แจ้งทางจิตว่าจะต้องเกิดแบบนี้ แต่เราก็มึนหน้าทีรู้เฉยๆ ไม่ใช่รู้อะไร สัมผัสอะไร แล้วอยากเป็นอย่างนั้นหรือดีใจเช่นอาการที่เกิดขึ้น

ถ้าเกิดความรู้สึกแบบนี้ อาการรู้จะหายไปทันที เพราะจิตขาดความเป็นอุเบกขาธรรม คือจิตขาดความรู้สึกที่เป็นกลางๆ เพราะเราเข้าไปอยู่ในอารมณ์ พอเราเข้าไปอยู่ในอารมณ์ หรือเข้าไปเสริมอารมณ์ มันจะผิดปกติทันที พอผิดปกติ อาการนั้นก็เลยยุติหรือเป็นไปทางอกุศลธรรม เพราะมันไม่ได้เป็นไปเพื่อรู้ไปเรื่อย ๆ เฉย ๆ





## พุทธธรรมคือ เรื่องของคนที่รู้จักจิตตัวเอง

พุทธศาสนาหรือพุทธธรรม เป็นเรื่องของการรักษาจิตของตัวเอง เป็นการให้รู้โดยไม่ติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้น แม้แต่การรู้ธรรมะก็ไม่ให้หลงว่าตัวเองรู้ ตัวรู้ต้องอิสระอยู่ตลอดเวลา คือออกมาดูตัวเอง ดูกายและใจ

ไม่ได้ให้มาคิดว่าร่างกายของเราเป็นอสุภะ เป็นของสกปรก โสโครก อย่างนั้นไม่ใช่ แต่ให้เห็นด้วยปัญญา มันเกิดอย่างไรก็เห็นอย่างนั้น มันเป็นอย่างไรก็เห็นอย่างนั้น

เมื่อมีสติปัญญาแลดู ก็จะมีรู้ทันทีโดยอัตโนมัติว่ามันไม่ได้งาม เป็นของสกปรก ไม่ใช่เกิดจากการคิดเอาเองหรือการวิจารณ์ ถ้าเป็นเช่นนั้นจะไม่ใช้วิปัสสนา

๒๕



## รู้แบบวิปัสสนา

วิ แปลว่า วิเศษ แฉ่ง ต่าง, **ปัสสนา** แปลว่า การเห็น, การเห็นแฉ่งจะเน้นการเห็นด้วยญาณ, การทำให้ตัว่วงหายไป เพราะมีสมาธิไปข่มนิวรณ์ แล้วทำให้ตัว่วงกลับกลายเป็นภาวะซึมซาไม่โปร่ง ภาวะเช่นนี้ไม่ได้หมายถึงการรู้แฉ่ง แต่การรู้แฉ่งจะเริ่มตั้งแต่ การรู้แฉ่งในรูปนาม ในนามรูป ในสมมุติและปรมาตม์ คืออาการจะเกิดขึ้นตามลำดับ



ปรมาตม์เบื้องต้นคือจิตของคนที่ไม่รู้จักสมมุติ ไม่ว่า  
จะมองอะไร ก็จะเป็นสมมุติไปหมดเลย จิตจะวางของมันเอง  
ในความเป็นสมมุติข้างนอกและสมมุติข้างใน คือเห็นอาการทางใจ  
พอจิตคิดอะไรขึ้นมาแล้วมันรู้ว่าเป็นสมมุติ สมมุตินั้นๆ ก็จะดับไป  
สภาวะตัวรู้จะทำหน้าที่แบบนั้น ความคิดอารมณ์ที่เกิดขึ้น  
ก็จะดับไป มันจะเหมือนเป็นภาวะที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ การมอง  
ของฉานจะดูเข้ามาภายใน กายกับใจนี้จะมีภาวะอาการว่างๆ โล่งๆ  
กลวงๆ เหมือนตัวกายนี้ไม่ได้บรรจุอะไรทำนองนั้น

จะมีอาการเหมือนเราตีระฆัง พอเราตีระฆังแล้วเสียงดังขึ้นมา  
มันถูกกระทบแล้วก็จะหายไป ไม่มีการปรุงแต่ง เหมือนมีความร้อน  
ไฟตบะตัวรู้ที่เป็นฉานลูกโพล่งอยู่ภายใน เมื่อมีน้ำหยดลงไปมันก็  
จะมีอาการ มีปฏิกิริยาให้เห็น แล้วก็คืนสู่สภาพปกติเดิมทันที การรับรู้  
สิ่งที่ผัสสะทางอายตนะ ไม่ว่าจะกายหรือจิต ไม่ว่าจะป็นวัตถุ หรือ  
อารมณ์จะมีค่าเท่ากัน คือเกิดแล้วก็ดับ

สิ่งกระทบทางตาที่เข้ามา เมื่อไม่มีการปรุงแต่งเป็นรักหรือชัง  
มันก็จะหายไป ในส่วนทางหู จมูก ลิ้น และกายก็เช่นกัน ดังนั้น  
เวลาเราเดินไปไหน ก็เหมือนมีสมาธิตลอดเวลา เรียกภาวะนี้ว่า  
การเข้าถึงปรมาตมธรรม อันเป็นความจริงที่เป็นความหมายสูงสุด





## เหตุผลตรรกะ หรือปรัชญาดับทุกข์ไม่ได้

แต่ถ้ายังต้องกำหนด ต้องหลีกเลี่ยง หรือหาเหตุผลในเบื้องต้น ในการทำลายอารมณ์และทุกข์ บางทีก็เป็นการกลบทุกข์ หรือเป็น อันหนึ่งอันเดียวกับทุกข์ คือทุกข์เข้ามาก็หาความสนุกในทุกข์ บางคน จะมีเหตุผลว่า “ไม่ต้องไปคิดอะไรมาก เดี่ยวเราก็ตายแล้ว เขาก็ตาย เหมือนกันนั่นแหละ ทุกอย่างมันไม่ได้มีอะไร”

การทำอย่างนี้เรียกว่าการใช้เหตุผลแบบตรรกะหรือปรัชญา ทำให้จิตปล่อยวางได้ในระดับหนึ่ง แต่ไม่ใช่วิปัสสนา เมื่อใดที่ใช้ความคิดหาเหตุผลให้จิตอยู่ ก็ยังเป็นปรัชญา แต่บางทีเราก็ เกิดปัญญาได้บ้าง คือพอคิดได้เข้าใจในเรื่องนั้นๆ เราก็เอามาใช้ กับจิตของเรา แต่ว่ามันก็จะซ้ำ เพราะตัวญาณปัญญา คือตัวที่จะ เข้าไปรับรู้มันมันวิ่งซ้ำ

นักวิชาการจะดีกว่าคนทั่วไปอยู่ระดับหนึ่ง คือเขาจะเริ่ม มีเหตุผล คือใช้ลอจิก (Logic) ส่วนวิปัสสนาไม่ได้เป็นแบบนั้น แต่จะพัฒนาไปอีกระดับหนึ่ง เป็นการกระทบสัมผัสที่เป็นเรื่อง ของปรมาตม์ นับตั้งแต่ตัวของปรมาตม์ขึ้นไป เป็นเรื่องของวิปัสสนา คือตั้งแต่เริ่มที่ไม่ต้องใช้เหตุผล ความสว่าง ความแจ่มแจ้งมัน ปรากฏในจิตอยู่เช่นนั้นแล้ว



## นอกเหตุเหนือผลคือพุทธะ

เพราะพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่นอกเหตุเหนือผล คือกระทบผัสสะแล้วก็จะดับเอง ไม่มีอะไรที่จะต้องปรุงแต่ง เราจะทำอะไรที่ดีหรือไม่ดีต่างๆ ก็ทำไปด้วยความเป็นธรรมดา แต่จะไม่มีการติดอารมณ์ในเรื่องนั้นๆ จิตนี้จึงมีความสโลดยุติตลอดเวลา

เช่นเวลาเราพูดกับคน เมื่อพูดเสร็จก็จบไปเลย จำก็ได้ ไม่จำก็ได้ จิตจะไม่มีอารมณ์ มันเกิดขึ้นแล้วก็หายไป เขาเรียกว่าคนเข้าถึงปรมาตถสัจจะ ถ้าคนอยู่ในภาวะของปรมาตถสัจจะได้อย่างนี้ เขาเชื่อว่ายืนอยู่ใกล้ประตูของพุทธศาสนา ที่รอจะเข้าไปสู่ความเป็นมรรคผลจริง ๆ ภาวะของจตุปปาตญาณ\* จะเปิดขึ้น พอเราเปิดประตูตัวนี้เข้าไปได้ เราจะหายสงสัยในพุทธธรรมทั้งหมด

แต่การอยู่อย่างนี้ได้ การกระทบผัสสะแล้วเข้าใจได้ ก็ยังไม่ถือว่าเป็นผลของการดับทุกข์ได้ นับประสาอะไรที่วันๆ หนึ่งอยู่กับอารมณ์ปรุงแต่ง พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง ถ้าเป็นเช่นนี้ ก็ชื่อยังอยู่ห่างไกลแก่นแท้แห่งธรรม

\* **ญาณ** หมายถึง ความรู้, ปรึกษาหยั่งรู้หรือกำหนดรู้ได้ด้วยอำนาจการบำเพ็ญวิปัสสนา คำว่า **ญาณ** ในความหมายเฉพาะที่เป็นการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เรียกว่า **โพธิญาณ** หรือสัมมาสัมโพธิญาณ มี ๓ อย่างคือ

๑. **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ความรู้แจ้งเป็นเหตุให้ดับอุปาทานความคิดในอดีตได้
๒. **จตุปปาตญาณ** ความเห็นแจ้งในการเห็นความดับไปของอวิชชาและการเกิดขึ้นของอวิชชาและอุบัติของสัตว์โลก หรือเรียกว่าทิพพจักขุญาณ
๓. **อาสวักขยญาณ** ความเห็นแจ้งในการทำลายอัสวกิเลสที่ตกค้างในจิตให้สิ้นไป



ถ้าเราศึกษาถูกก็เรียกว่ามีสัมมาทิฐิเบื้องต้นเกิดขึ้น คือ เห็น และมีการปล่อยวางได้บ้าง เขาจึงอยากให้มีพุทธศาสนาในคนแบบ ปริมัตถลัจจะ คือมีลัจจะที่ยิ่งใหญ่ในความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน อย่างน้อยๆ เราควรจะใช้เหตุผลที่เป็นลัจธรรมบ้าง โดยอาศัยลัจธรรมที่ได้ยินได้ฟังได้ศึกษามา เป็นแกนนำในการดำเนินชีวิต แล้วเราก็ใช้เหตุผลที่เป็นไปตามพุทธธรรม เพราะบางทีคนที่มาหาเราก็ไม่ได้เข้าถึงพุทธธรรม

เหตุผลสมมุติทางโลกหรือทฤษฎีที่หลากหลาย ถ้ามีความจำเป็นก็ใช้ได้ แต่ก็ควรให้เขามีจิตที่สงบ เพราะจะใช้ความคิดเพื่อให้ออกจากความคิดนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย อันนี้ถือว่าเป็นเทคนิคส่วนตัวที่แต่ละคนจะนำไปใช้ แต่จะใช้ได้ดีหรือไม่ นั่นก็ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ทางจิตของแต่ละคน

อีกอย่างหนึ่งก็คือว่า เราควบคุมตัวปัจจุบันธรรม หรือตัวปกติ ได้มากน้อยแค่ไหน บางทีถึงเรามีความรู้เยอะ แต่เขาไม่ค่อยอยากปรึกษากับเรา เพราะเขารู้ว่าเราเองก็มีอารมณ์ที่ไม่สงบ ไม่เย็น ตามหลักพุทธธรรม

ส่วนคนที่มีความสงบ มีพุทธธรรมอยู่ในตัว เขาไปคุยด้วยคำหรือสองคำ บางทีไม่ต้องใช้เหตุผลอะไรมากมาย ก็ยอมรับและเชื่อฟังได้ จิตสงบ ใจเย็นไปกับภาพที่เห็นอยู่ตรงหน้าได้เลย พุทธธรรมมันเป็นเรื่องของใจสู่ใจ หากฝึกหลักนี้ได้จะไม่ได้ใช้เหตุผลเลยซึ่งตามหลักที่ใช้สอนคนอื่นในพุทธศาสนามีอยู่ ๓ อย่างคือ



๑. **ปริยัติสัทธรรม** สัทธรรมคือคำสั่งสอนที่จะต้องเล่าเรียน (ทฤษฎี)
๒. **ปฏิบัติสัทธรรม** สัทธรรมคือปฏิบัติอันจะต้องปฏิบัติ (การลงมือทำ)
๓. **ปฏิเวธสัทธรรม** สัทธรรมคือผลอันจะพึงเข้าถึงหรือบรรลุ ด้วยการปฏิบัติ (สัมผัสผล)

เราอาจจะสอนด้วยการพูดทฤษฎี อาจจะทำให้ดู เช่น การสร้างจิ้งหะให้ดู หรือดำเนินชีวิตแบบสงบเย็นให้เขาดู มันจะทำได้ในรูปแบบต่างๆ แม้แต่อยู่เฉยๆ ก็ได้ แต่ขอให้มีความสงบในตัวเอง

เพราะคนมีปัญญาเขาจะดูออกว่า คนไหนทุกข์หรือไม่ทุกข์ คืออยู่ในสภาพที่ยืนระยะได้ ไม่ใช่ทุกข์หรือไม่ทุกข์ในขณะที่เจอกัน เพียงชั่วโงมหนึ่ง หรือวันหนึ่งเท่านั้น แต่สามารถยืนระยะการไม่เป็นทุกข์ได้เท่าที่คบกับเขา หรือตลอดชีวิตของเรา





## เมื่อรู้ว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร แก้ไขหรือปล่อยวางได้คือปัญญา

อย่างการที่เรามาเดินจงกรม ถ้ามาได้หนึ่งวันแล้ว แต่ยังไม่มีความรู้ว่าคุณอยากกลับบ้านเป็นอย่างไร ทุกข์เกิดขึ้นแล้ว เราแก้ไขเป็นไหม ความพอใจ ความไม่พอใจ อารมณ์นิเวศน์ต่างๆ เวลามันเกิดขึ้น สติสามารถต้านทานและเผชิญหน้ากับมันได้ไหม สามารถสู้รบกับมันได้ไหม ใหม่ๆ เราจะยังไม่รู้จัก เพราะสติยังไม่เกิดขึ้นในใจของเรา

แต่พออยู่ไปนานๆ วันเข้า เราก็จะเริ่มรู้จัก จะรู้สึกได้ว่าศักยภาพทางจิตของเราอ่อนแอขนาดไหน จะรู้ทันทีว่าทำไมคิดถึงบ้าน ทำไมต้องปรุงแต่ง ง่วงนอน หรือปวดหัว นั่นคือข้อบ่งบอกถึงศักยภาพหรือสติของเราว่า ไม่สามารถจะควบคุมหรือเข้าใจพฤติกรรมทางจิตได้เลย แต่ใหม่ๆ เราจะกลบเกลื่อน เพราะมีเหตุผลว่าเดี๋ยวก็ได้กลับแล้ว แต่พออยู่ไปนานๆ ทุกข์ก็จะเริ่มปรากฏขึ้นๆ อริยสังขัตต์แรกเริ่มปรากฏแล้ว

คนเราส่วนมากมีชีวิตอยู่ในโลกด้วยการกลบเกลื่อนทุกข์ แต่ไม่เห็นทุกข์ พอเป็นทุกข์อย่างนี้ ก็ไปทำอย่างอื่นแทน เพื่อกลบเกลื่อนความทุกข์นั้นๆ ไว้ แต่เมื่อวันหนึ่งที่เจ็บป่วย เรียกว่าวันที่เนื้อหมดกำลังแล้วหมาวิ่งไล่ทัน มันจะอันตราย เว้นไว้แต่ว่าจะข้ามไปยังอีกฝั่งได้ และหมากระโดดข้ามตามไม่ได้ เนื้อหรือกวางตัวนั้นก็จจะรอด





ตัวเราก็เหมือนกัน เวลาเจ็บป่วย เราจะทุกข์ทันที จะกลบเกลื่อนไม่ได้ ก็ได้แต่นอนอยู่กับที่ ความคิดจะเกิดขึ้นมากมาย เวลาเราอยู่ที่บ้าน หรืออยู่คนเดียว หรือแม้เวลาใกล้จะตาย ถึงตอนนั้น จะกลบเกลื่อนไม่ได้แล้ว บางคนเดินไปเดินมาในขณะที่ทำงาน ความคิดก็ยังตามขย้ำอยู่ตลอดเวลา เพราะเราเข้าไปยังอีกฝั่งไม่ได้ ซึ่งเป็นฝั่งของโลกุตรธรรม อันเป็นธรรมที่อยู่เหนืออารมณ์

มนุษย์เกิดมาล้วนมีทุกข์ทางกายเท่าๆ กัน ทุกข์เพราะความคิด ทุกข์เพราะอารมณ์ ทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่น จนกระทั่งความเจ็บป่วยและความตาย เหล่านี้เป็นสิ่งที่คนเรามีเหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นคนผิวขาวหรือผิวดำ

แต่ถ้าคนศึกษาตัวเองและรู้เท่าทันจิต เขาจะไม่ทุกข์กับความ คิดของตัวเอง คนที่ศึกษาธรรมะจะทุกข์ทางเดียว คือทุกข์ทางกาย แต่เมื่อใดที่เขาไม่ยึดมั่นถือมั่นทางกาย ก็เท่ากับว่า เขาไม่ทุกข์สักทางเลย

เพราะทางจิตก็ไม่ยึดถือ (ความเห็น) มานะ (ความถือตัว) ตัณหา (ความอยาก) ส่วนทางกายก็ไม่ได้ยึดในสิ่งที่เปลี่ยนแปลง เพราะมันเป็นความธรรมดา เขาก็จะบรรเทาไปตามเหตุปัจจัยที่เหมาะสม คล้ายๆ กับว่าอยู่กับโรคแบบไม่ทุกข์

เพราะในตัวคนเราทุกคนมีเชื้อโรคอยู่แล้ว พอภูมิต้านทานเราอ่อนแอ มันก็เกิดโรคขึ้นเหมือนกัน ในส่วนกิเลสตัณหากับธรรมะ มันก็มีอยู่ แต่ถ้าเราไม่เคยสะสมตัวสติสัมปชัญญะและปัญญา ตัวตัณหาก็คงเกิดขึ้น ตัวปัญญาก็คือตัวปล่อยวางหรือแก้ไขให้อยู่กับความเป็นจริงได้นั่นเอง





## ไม่ต้องซบได้ ขอแค่เจริญสติให้มากก็พอ

เมื่อใดที่เราทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ก็เหมือนกับการขุ่นแฉงหรือเลี้ยวให้อ้วนๆ หนูนั่นก็จะวิ่งหนีไปเอง ภูมิตั้งานทานทางจิตของเราก็เหมือนกัน พอมันเจริญเติบโตขึ้น ตัณหาก็อันตรายเราไม่ได้ จนกระทั่งว่ามันดำรงอยู่โดยสมบูรณ์แบบ ถ้าเป็นอย่างนี้ ก็ยิ่งจะถูกสลัดออกไปจากสารบบของจิตเราได้เลย เราก็ถึงที่สุดแห่งทุกข์ จะสามารถอยู่ได้ในทุกรูปแบบ

จะไม่ต้องวิตกกังวลว่า เราจะต้องมารอดูความทุกข์ ระวังความคิด หรือระวังในเรื่องต่างๆ มันจะเป็นไปเองของมัน เมื่อมันเป็นตถตา (ความเป็นเช่นนั้น) แล้วก็จะสบาย

หากใครได้ศึกษาพุทธศาสนา ถือว่าเป็นเรื่องที่ดีมากๆ แต่ก็ต้องศึกษาให้ถูกต้องด้วย ถ้าศึกษาไม่ถูกต้อง เราก็จะหลงทางไป เหมือนกับฤๅษีที่หนึ่งสมาธิให้เกิดความสงบไปวันๆ ก็จะกลายเป็นทิวิมานะขึ้นมา

เมื่อพระพุทธเจ้าหรือเจ้าชายสิทธัตถะบรรลुरुธรรม คนแรกที่ท่านนึกถึงและอยากสอนก็คืออาจารย์ของท่านเอง คืออาฬารดาบส และอุทกดาบส สองท่านนี้เป็นผู้มีสมาธิสูง ได้สมาบัติขั้นสูง มีฌานสมาบัติที่แก่กล้ามาก ได้ฌานที่เรียกว่า ชั้นสมาบัติเจ็ดและแปด แต่กลับกลายเป็นการหลงลึกในสมาธิเกินไป

ครั้นพิจารณาดูแล้ว ท่านก็มีความรู้สึกที่ว่าอาจารย์ทั้งสองสอนไม่ได้ เพราะท่านทั้งสองได้ตายแล้ว **ไม่ได้หมายถึงการตาย**



**ทางร่างกาย แต่หมายถึงจิตที่มันลงลึกในสมาธิแล้วถอนไม่ขึ้น**  
เขาจะรู้สึกตัวเองรู้แล้ว ก็ไม่เห็นว่าคุณจะทุกข์อะไร เอาจิต  
เข้าไปหลบในฌานก็พ้นทุกข์แล้ว

อาการเช่นนี้เป็นความหลง เพราะติดในสมาธิและฌานสมาบัติ  
หรือหลงในลาภสักการะต่าง ๆ จิตอย่างนี้จะตายจากมรรค ผล  
นิพพาน ฉะนั้นเวลาครูบาอาจารย์ หรือเกจิอาจารย์ที่เขาติดในสมาธิ  
เราจะไปชวนมาปฏิบัติธรรม ไม่มีทางที่เขาจะมา เพราะเขาหลง  
ในทิฐิและติดสงบ

ในทัศนะของพุทธศาสนาถือว่าเป็น**ครุกรรม** จัดว่าเป็นกรรม  
หนักอย่างหนึ่ง เพราะการติดฌานสมาบัติ หรือติดในสมาธิขั้นสูง  
ไม่สามารถที่จะเข้าถึงพุทธธรรมได้ พุทธศาสนาไม่ได้มีสมาธิลึก  
หรือตื้นอะไร แต่เป็นความรู้สึกตัวที่เป็นปัจจุบันเฉยๆ เป็นขณิก-  
สมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) ไม่ใช่อุปปจารสมาธิ (สมาธิจวนจะแน่น) หรือ  
อัปปนาสมาธิ (สมาธิแน่น) ที่เป็นการนั่งนิ่งไม่ไหวติง กดทับ  
จิตไว้ไม่ให้มันคิดอะไรได้

เวลาเราไปปฏิบัติธรรม บางคนพยายามจะกดเวทนาให้มัน  
นิ่ง ดิ่งและดับไปเลย ภาวะแบบนั้นเรียกว่า อัปปนาสมาธิ **ภาวะนี้**  
**จะเป็นตัวที่ห้าม มรรค ผล นิพพาน คือจะไม่สามารถรู้อะไรตาม**  
**ความเป็นจริง**

ส่วนมากเวลาไปปฏิบัติธรรม เรามักจะเห็นว่า ทุกข์ในอริยสัจ  
คือทุกข์ทางกาย แล้วเราก็จะดูให้มันดับไปเลย อย่างนี้ไม่ใช่ที่เขา  
บอกว่าทุกข์เป็นสิ่งที่กำหนดรู้แล้วให้มันดับไป หมายถึงทุกข์ใน  
ความคิด ทุกข์ในขั้น ๕ ไม่ใช่ทุกข์ในธาตุ ๔





## กายและใจที่ปรองดอง คือ ครอบครองแบบพุทธ

ถ้าทุกข์ในชาติ ๔ มันเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้น ก็ผิดพลาดเปลี่ยนไป บางทีเรานั่งทับเส้นเอ็นของตัวเอง หรือนั่งไม่สะดวก เราจะกำหนดรู้ให้มันหยุด มันก็ไม่หยุดหรือ บางทีก็มึนชาไปสักระยะหนึ่ง พอคุ้นเคยก็จะหายไปเอง หรือเลือดมันปรับทิศทางไหลเวียนเลี้ยงร่างกายอวัยวะส่วนนั้น ๆ โดยใช้ทิศทางอื่นได้ เวทนาที่เกิดขึ้นก็เหมือนกัน ถ้าเราต้องการให้เป็นปกติก็ขยับให้มีการเปลี่ยนแปลง แล้วมันจะบรรเทาเบาบางไปได้

พุทธศาสนานี้จะสอนให้รักษากายและจิต ให้อยู่ในภาวะที่เป็นปกติเท่านั้นเอง ไม่ใช่ไปตัดแปลงหรือบีบคั้นอะไร ดังนั้น **เราต้องรู้จัก ไม่ใช่เอาเวทนากายไปบีบคั้นจิต หรือเอาจิตสมาธิไปต่อรองกับกาย เราต้องแยกรูปแยกนาม และจิตออกจากกาย แยกสมมุติฐานของโรคทั้งสองออกจากกันให้เป็น ไม่อย่างนั้นเราก็จะหลงประเด็น**

“อะไรๆ ก็อยู่ที่ใจ ให้ทำใจ เพราะว่ามันอยู่ที่ใจ” อย่างนี้ก็ไม่ใช่ เพราะการทำใจเป็นเรื่องของคน que เข้าถึงธรรมชั้นสูง แต่ในระยะของคนเดินทางก็จะทำไม่ได้ ด้วยเหตุนี้ คนที่เข้าใจธรรมะแล้วจะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติโดยอัตโนมัติ เขาจะอยู่กับความเป็นอนิจจัง จะอยู่กับเหตุปัจจัยที่เป็นอนิจจัง มีคนไปพูดกับหลวงพ่อบุญมาว่า



“ผมไม่ค่อยเชื่อพระปฏิบัติหรอก โดยเฉพาะพระโสดาบัน หรือชั้นต่าง ๆ เพราะคนพวกนี้ไม่ได้อยู่กับสัจจะ (ทางโลก)”

เวลาเราพูดถึงสัจจะทางโลก เวลาพูดก็ต้องทำตามนั้น เช่น พูดว่าจะมาปฏิบัติธรรมก็ต้องมา ถ้าไม่มาแสดงว่าไม่มีสัจจะ แต่ พุทธธรรมจะไม่ได้มองเป็นแบบนี้ **หลวงพ่อบุญ ฐัทโท** กล่าวไว้ว่า

“ถ้าได้รู้จักกับพระอรหันต์แล้ว ยิ่งจะไม่เชื่อใหญ่เลย เพราะ พระอรหันต์จะยังอยู่กับเหตุปัจจัย จะไม่อยู่กับความยึดมั่นถือมั่น ความเปลี่ยนแปลง หรือสัญญาแบบทางโลก แต่จะอยู่กับสัจจะที่เป็นความจริง”

เมื่อเกิดเป็นภาวะของอนิจจัง ก็จะมีรู้แจ้งในอนิจจัง เป็นทุกขัง ก็จะมีรู้แจ้งในทุกขัง เป็นภาวะของอนัตตา ก็จะมีอยู่กับความเป็นอนัตตา ไม่ใช่ว่ามีรู้แจ้งกับอนิจจัง แล้วยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ สัจจะทางโลก กับสัจจะทางธรรมไม่เหมือนกัน แม้ถือศีล ๕ ข้อหรือศีลที่ข้อก็ตาม สัจจะทางธรรมจะไม่ใช่เป็นอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า เมื่อเจ็บป่วยอาพาธก็ไปโรงพยาบาล ได้ ไปหาหมอได้ มีผ้า ๓ ผืนหรือ ๔ ผืนได้ กินข้าวเมื่อเย็นได้ในกรณีที่อาพาธแล้วจะกินยา พอเข้าถึงพุทธศาสนาแล้ว จะเป็นธรรมชาติที่สุด จะไม่มีอะไรที่ตายตัว แต่ที่มีหลักเกณฑ์ มีศีล หรือข้อห้าม ก็เพื่อเป็นกรอบสำหรับผู้สอนยาก เพื่อให้เกิดการชู้ตัว ให้มีการพัฒนาให้ดีขึ้น



## ถ้าไม่มีสติ ประตูปัญญาก็ไม่เปิด

การปฏิบัติธรรมหรือเจริญสติ ใครจะว่าวิธีไหนถูกหรือผิดอย่างไรก็ตาม ถึงจะชอบหรือไม่ชอบ แต่ถ้าไม่มีสติไม่เกิดปัญญาก็เข้าถึงสัจธรรมไม่ได้ จะไม่มีประตูเพื่อเข้าไปสู่ปัญญา ก็จะได้อยู่แต่ข้างนอก อยู่กับขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมในระดับปรัชญา ระดับเหตุผล เพื่อมาเยียวยารักษาจิตของเราไปวัน ๆ

บางทีก็ใช้จิตวิทยาแนวพุทธกับคนอื่น ในลักษณะเป็นการกรอกหูหรือสะกดจิต คือพูดให้เคลิบเคลิ้ม แต่ก็ไม่สามารถที่จะทำให้เกิดปัญญาได้ ส่วนพุทธศาสนาจะอยู่กับตัวรู้ ไม่เคลิ้มไป จะเกิดความรู้แจ้งไปเอง และจิตจะเป็นอิสระ

บางคนไปปฏิบัติในที่ต่าง ๆ จนเมมาอาจารย์ก็มี เพราะถูกสะกดจิตให้เชื่อ เป็นความเลื่อมใสแบบอภิมกซ์ เป็นความมงมงาย คือจิตไม่ได้ศึกษาอย่างอิสระ ดังนั้นเราต้องรู้จักพุทธศาสนา คือรู้จักจิตของตัวเอง คนไหนรู้จักจิตตัวเอง คนนั้นก็รู้จักพุทธศาสตร์ ซึ่งเป็นแผนที่ที่ชี้เข้ามาหาตัวเรา

มีข้อคิดอยู่อย่างว่า **เราเป็นพุทธศาสนิกชน จะอ่านแต่ฉลากยา หรือจะกินยา** ไม่ใช่ว่ามีแต่อ่านพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นการหากรรมะจากฉลากยาฝ่ายเดียว ทั้งที่ขวดยามันตั้งอยู่ ขวดยาก็คือตัวเราคือจิตใจของเรา

ถ้าจะกินยา ก็ต้องเข้ามาศึกษาจิตภายในเลย เช่น ท่านเว่ยหล่าง ท่านฮวงโป ท่านไม่ได้มีตำรา แต่ท่านปฏิบัติธรรมในขณะที่ทำงานไปด้วย ท่านเว่ยหล่างนั้นเอาฟันไปขายในตลาด เห็นเศรษฐีเจ้าของร้านก๋วยเตี๋ยวสวดมนต์อยู่ว่า



“สังขาร คือร่างกาย จิตใจ รูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้น เป็นทุกข์ทนยาก ความสงบระงับแห่งสังขารและความคิด ความปรุ้งแต่งได้ จะไม่ทุกข์ ฯลฯ...” อะไรทำนองนั้น

พอได้ฟังคำสวดมนต์นั้นก็เข้าใจเลย รู้ว่า “เออ มันเป็นความจริงนะ”

นี่ขนาดเป็นคนป่าชายฝืนเลี้ยงแม่ ก็ยังสามารถเข้าใจได้ จึงเข้าไปถามครูชฎีและขอฟังอีก แล้วถามว่า

“ท่านไปได้ยินมาจากไหน?”

“ฉันไปวัดมา ได้หนังสือสวดมนต์มา”

“เออ มันก็จริงนะ ผมก็เป็นทุกข์เพราะความคิดปรุ้งแต่ง ถ้าผมอยากศึกษาจะทำอย่างไร?”

“ก็ไปที่วัดสิ”

“จะไปได้อย่างไร ผมมีภาระเรื่องแม่?”

“เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน ให้เธอหาพินมาขายให้ฉันเยอะๆ แล้วนำเงินไปให้แม่ เธอก็จะได้ไปศึกษา”

นี่คือเรื่องของท่านเว่ยหล่าง ซึ่งจากคนที่ไม่รู้หนังสืออะไรเลย ก็กลายมาเป็นพระสังฆราชของประเทศจีน

ในที่สุดเมื่อท่านไปศึกษาที่วัด พออาจารย์รู้ก็ให้ไปผ่าฟืนในห้องครัว ถือว่าเป็น “นาค” ที่เป็นบุคคลที่ยังไม่ได้รับการบวช แต่ขณะที่ผ่าฟืน อาจารย์ก็ให้กำหนดรู้ไปด้วย ให้รู้สึกตัวไป ให้อยู่กับปัจจุบัน

ต่อมาก็เกิดการบรรลุธรรมในขณะที่กำลังผ่าฟืน การเข้าใจในเรื่องนี้ ไม่ได้เกี่ยวกับการรู้หรือไม่รู้อะไร มันอยู่ที่จิตมีศรัทธาคิด



จะทำ ก็ถือว่าเพียงพอแล้วที่จะเข้าใจ เพราะพุทธธรรมไม่จำเป็นต้องมีข้อมูลอะไรมากมาย

แต่เดี๋ยวนี้คนเราหลงประเด็น เพราะคนถ่ายทอดไม่ถูกต้อง หรือมีอะไรต่างๆ สุ่มหัวเยอะจนเกินไป มีหลักการมากมายไปหมด ด้วยเหตุนี้จึงต้องมาปรับกันใหม่ อาจจะเป็นเรื่องที่ยากพอสมควร แต่สำหรับคนที่มีศรัทธาก็จะง่ายขึ้นมาหน่อย



## ศรัทธาคือสะพานก้าวข้ามไปหาปัญญา

คนที่มีศรัทธาต่อพระครูบาอาจารย์เป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เวลาปฏิบัติก็จะได้อารมณ์เร็ว คนไหนเหมือนคนป่าและมีมิจฉาทิฐิ ก็ว่ายาก แต่ในกรณีที่เป็นคนซื่อๆ ตรงๆ มีอะไรก็พูดตรงๆ ตามที่รู้สึก มีอารมณ์อะไรเกิดขึ้น ก็พูดตามความเป็นจริง

คนแบบนี้เขาอาจจะดื้อก็จริง แต่เขาเป็นคนซื่อ คือจิตมันซื่อตรง ถ้าตั้งใจทำสักหน่อยจะได้อารมณ์เร็ว พอทำไปสักพัก ก็จะสัมผัสสภาวะต่างๆ ที่ไม่เคยเข้าใจได้ เพียงแต่ว่าอาจจะมีควมแบบคายที่น้อยไปหน่อย

ถ้าเป็นคนซื่อๆ ตรงๆ ในทางพุทธศาสนา ก็เท่ากับว่ามีสมาธิอยู่ในตัว แต่ถ้าจิตมันคิดพิสดารในเรื่องต่างๆ มีเหตุผลเยอะเกินไป จิตแบบนี้มันเป็นจิตที่คิด การรู้ธรรมก็จะยาก แต่เมื่อใดที่รู้สึกเฉยๆ ไม่คิดอะไรก็จะสามารถรู้ได้เร็ว ที่มีคนกล่าวไว้ว่า **“รู้มาก ยากนาน รู้น้อยพลอยรำคาญ สู้ไม่รู้อะไรเลย ทำไปด้วยจิตเปล่าๆ ว่างๆ ไม่ต้องมีอะไรแล้วจะได้ไว”** ซึ่งมันเป็นอย่างนั้นจริงๆ







## อายุพุทธศาสนา มี ๕,๐๐๐ ปี จริงหรือ ?

เมื่อกล่าวถึงเรื่องพุทธธรรม เขาบอกว่าศาสนาพุทธนี้มีอายุยืนยาวอยู่แค่ ๕,๐๐๐ ปี จริงๆ แล้วไม่ได้มีในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาชั้นบาลีแต่อย่างใด แต่มีอยู่ในเวสสันดรชาดก ซึ่งเป็นวรรณกรรมที่เพิ่งเกิดประมาณ ๕๐๐ ปี แต่ถูกจริต ฮิตในสังคมไทยเรามาก

พุทธพจน์ที่ได้ปรารภกับพระอานนท์ซึ่งเป็นผู้ชวนชายให้ผู้หญิงบวช ความเล่าว่าแม่เลี้ยงของท่าน (นางมหาปชาบดีโคตมี) พร้อมนางสาภิยานีอีก ๕๐๐ คนไปฟังธรรม อินทรีย์สูงงอม ก็อยากบรรลุธรรม จึงได้มีการขอบวชในเวลาต่อมา พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า

“อานนท์ ธรรมวินัยนี้ การปฏิบัติธรรมหรือธรรมะแบบนี้ ถ้าให้ผู้หญิงเข้ามาบวช จะทำให้อายุของพระธรรมวินัยนี้ลดลงครึ่งหนึ่ง เช่น หากสมมุติว่ามี ๑๐,๐๐๐ ปี ก็จะเหลือ ๕,๐๐๐ ปี” อาศัยเงื่อนไขปมต้นเค้าจากเหตุการณ์นั้น ได้กลายมาเป็นสมมุติฐานความเข้าใจและได้นำมาสร้างเรื่องปกรณขยายไว้ในเวสสันดรชาดก และมาลัยสูตร

ท่านอาจจะตรัสถึงในใจของคนก็ได้ เพราะจริง ๆ แล้ว ในคัมภีร์เองก็เพียงแค่สมมุติ บาลีใช้คำว่า “สเจ” แปลว่าถ้าหากว่า หรือสมมุติว่า ในเบื้องต้นของการประพาศพิภพจรจรย์ ณ เวลานั้น ท่านคงไม่ค่อยเห็นด้วยที่จะให้ผู้หญิงเข้ามาบวช มันเป็นเรื่องของพระ เพราะในสังคมอินเดีย นักบวชจะอยู่ตามป่า ถ้าให้ผู้หญิงเข้ามาอยู่ด้วย ก็จะทำให้เกิดความยุ่งยากวุ่นวาย



เพราะสมัยแรกๆ ยังไม่มีการสร้างที่พักวัดวาอารามมากมาย ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องของสิ่งแวดล้อมก็ได้ สังคมวรรณะอินเดียนิยมให้ผู้หญิงอยู่บ้าน เป็นแม่ศรีเรือนมากกว่าที่จะอุทิศตนตามหลักอาศรม ๔ ของพราหมณ์ แต่พอมาระยะหลัง สถานธรรมเกิดขึ้นทั่วไป สังคมเข้าใจยอมรับสมณะเพศที่เป็นผู้หญิงได้แล้ว ความเหมาะสมก็เกิดตามมาด้วยเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ

เรื่องอายุของพุทธศาสนานี้ ความจริงพระพุทธรองค์ก็ได้ตรัสไว้หลายแห่ง ยืนยันถึงสามัญผลว่าเป็นนอกาลโก หากยังมีผู้ปฏิบัติตามธรรมวินัยอยู่ โลกนี้ก็จะไม่ไร้พระอรหันต์

หรือในสูตรก็รับรองเอาไว้ว่า หากเจริญสติอย่างถูกต้องต่อเนื่องแล้ว จะสามารถเข้าถึงความสิ้นทุกข์ได้ในปัจจุบันชาตินี้ หรือหากเมื่ออุปาทิยังเหลืออยู่ ก็จะเป็นพระอนาคามี ภายใน ๗ วัน ๗ เดือน หรืออย่างมากสุดก็ไม่เกิน ๗ ปี

ในโพธิราชกุมารสูตรตรัสว่า หากผู้ปฏิบัติทำอย่างถูกต้องภายใต้เงื่อนไข ๕ ข้อ คือ มีศรัทธา, เวทนาเบาบาง, ไม่โอ้อวดมารยาสาไถ, ขยันปรารภความเพียรเป็นนิจ, มีปัญญาเพ่งพินิจเห็นการเกิดดับได้... ปฏิบัติเข้า รู้เย็น หรือปฏิบัติตอนเย็น บรรลุธรรมตอนเช้าได้เลย

**เรื่องของสมมุตินี้ เราต้องฟังหูไว้หู ศรัทธาอยู่ไหน ให้ปัญญาอยู่ด้วย ที่สำคัญ เราเองควรปฏิบัติตามคำสอนอย่างเคร่งครัด เดินตามรอยตถาคตไปแล้วจะหายสงสัยในพุทธธรรมได้ทั้งหมด**





## นิพพิทาในสังขาร ห้าวหาญในธรรม

แต่ก่อนหน้านั้นก็มีคนบรรลุนิโศดาบัน สกิทาคามี อย่างเช่น พระยสกุลบบุตร ซึ่งมีประวัติเหมือนพระพุทธเจ้า คือมีปราสาท ๓ ฤดู และมีความเป็นอยู่ที่สุขสบาย

อยู่มาวันหนึ่ง เมื่อตื่นขึ้นมาในตอนกลางคืน เขาเห็นนางกำนัล ทั้งหลายนอนสติไม่สมประดี มีการกรน น้ำลายไหล ฯลฯ เขารู้สึก สลดสังเวช คือจิตมันเริ่มคิดแบบธรรมชาตินามากขึ้น เมื่อก่อนนี้จิต มันปรุ่งแต่งด้วยรูป รส กลิ่น เสียงฝ่ายเดียว

เมื่อได้เห็นภาพเช่นนั้น จิตมันรู้สึกหดหู่ เขาจึงอุทานว่า “ที่นี่วุ่นวายหนอ ที่นี่ขัดข้องหนอ” แล้วก็เดินออกจากเมืองไปสู่อำเภอลิปตนิมิตนฤคทายวัน แล้วก็ไปเจอพระพุทธเจ้ากำลังเดินจงกรม อยู่ ขณะที่ยสกุลบบุตรเดินบ่นไปว่า

“ที่นี่วุ่นวายหนอ ที่นี่ขัดข้องหนอ”

เมื่อพระพุทธองค์ได้ยินจึงตรัสว่า “ที่นี่ไม่วุ่นวาย ที่นี่ไม่ขัดข้อง” ยสกุลบบุตรจึงเข้าไปถามว่า

“มันมีอยู่จริงหรือที่ที่ท่านกล่าวนะ?”

“มีอยู่จริง”

“เราไม่เชื่อท่านหรอก”

“ถ้าอย่างนั้น เข้ามาซิ จะเทศนาให้ฟัง”

ยสกุลบบุตรก็ถอยรองเท้า แล้วเดินตามพระองค์เข้าไปด้วยความเคารพ เพราะพระจะไม่แสดงธรรมแก่คนที่สวมรองเท้า ต่อมา



เมื่อได้ฟังธรรม เขาก็สามารถเข้าใจธรรมได้ คนที่มีศรัทธา มีนิพพิทา จะรู้ ตื่น เบิกบานได้เร็ว

สำหรับคนทั่วไปก็เหมือนกัน เวลาสวมรองเท้าอยู่ พระท่านจะไม่แสดงธรรมให้ฟัง จะไม่แสดงธรรมแก่บุคคลที่อยู่สูงกว่า รวมถึงคนที่มีศัสตราวุธ คนที่มีไม้พลองในมือ คนที่อยู่ในยวดยานพาหนะ คนที่ไม่ยอมสละความเป็นอัตตา หรือคนที่พูดคุยไปเรื่อย เพราะมันเป็นอาบัติ คือสอนคนที่ขาดความเลื่อมใส จะไม่ค่อยได้ผล จะกลายเป็นความอยากของผู้แสดงมากกว่า

ธรรมที่ทรงแสดงในครั้งนั้นได้แก่ อนุப்புพิกถาและจตุราริย-  
สังจกถา คือลำดับแรกก็พูดถึงเรื่องการทำบุญทำทาน รักษาศีล  
การออกบวช เจริญภาวนา แสวงหาความสงบ อย่างสังคมพราหมณ์  
ที่เป็นอยู่ในขณะนั้น พูดถึงข้อดีข้อเสีย แล้วจึงตรัสเรื่องของ  
การแสวงหาธรรมตามหลักคำสอนของพระองค์โดยเฉพาะ คือเรื่อง  
ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ได้แก่

**ทุกข์** คือความคิดมาก นอนไม่หลับ

**สมุทัย** คือความยึดติดในความคิด ความอยาก หลงเข้าไป  
ในความคิด ออกจากความคิดไม่ได้

**นิโรธ** คือไม่คิด ไม่ยึดติดก็ไม่ทุกข์ สภาวะที่จิตหลุดพ้น  
ออกจากความคิดปรุงแต่งนั้นได้

**มรรค** คือเส้นทางเดินของจิต ได้แก่ การให้จิตมาระลึกรู้  
อยู่กับปัจจุบันขณะ เอาสติเป็นเส้นทางเดิน จิต  
เดินอยู่กับความรู้ตัวเสมอ



ยสกุลบบุตร ซึ่งเป็นผู้มีความเหนื่อยหน่ายในรูปสังขาร ในจิตสังขารเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เมื่อได้ฟังก็ยิ่งตรงกับใจ ครัทธาอย่างแรงกล้าในอันที่จะเห็นธรรม ใคร่อยากเข้าถึง เกิดการน้อมรับด้วยจิตเลื่อมใส แสงสว่างที่กลางใจก็เกิดผุดขึ้นได้โดยฉับพลัน ท่านได้ฟังเทศนานี้ถึง ๓ ครั้ง ก็บรรลุลอรหัตต์ได้ในที่สุด



## ลดทิฐิมานะแล้วพระเจ้าเข้าใกล้

มีเรื่องเล่ากันมาว่า สมัยพุทธกาลมีพราหมณ์อยู่ผู้หนึ่งเดินเลี้ยงว้าวอยู่แถบบริเวณที่พระพุทธรเจ้าประทับอยู่ นิสัยเป็นคนไม่สนใจใคร ไม่รู้จักฟ้าสูงแผ่นดินต่ำ อัดตมามานะพะเรือเกวียน เห็นพระพุทธรเจ้าและสาวกทำสมาธิวัตรอยู่ ได้เดินเข้าไปหาพร้อมด้วยไม้พลองต้อนว้าวในมือ ด้วยท่าทางยโสโอหัง ยืนถามพระพุทธรเจ้าว่า

“พวกท่านพากันมาทำอะไร?”

พระพุทธรของค์ตรัสว่า “วางก่อนซิพราหมณ์”

พราหมณ์นั้นจึงได้วางไม้พลองลง พระพุทธรของค์ก็ยังคงตรัสอีกว่า “วางก่อนซิพราหมณ์” พราหมณ์ชักโมโห พลาญพุดด้วยโทสะ ออกมาว่า “อ้าว! ก็ฉันวางหมดแล้ว จะให้วางอะไรอีกเล่า”

พระพุทธรของค์ตรัสว่า “วางทิฐิมานะ อัดตมตัวตนไปพราหมณ์ ไม่วางแล้วจะเอาจิตดวงไหนมาใส่พระธรรมคำสอนได้เล่า!”



พราหมณ์นั้นถึงกับนั่งอึ้ง หงุดหงิดชั่วขณะ ก่อนจะลดละตัวตน  
ลดกายลงนั่งตรงหน้าพระตถาคต พร้อมรับการถ่ายทอดธรรมด้วย  
จิตว่างได้

นี่เป็นอนุหาทรณ์การสอนธรรมหรือการจะรับจะให้อะไร  
กับใคร ฟังระลึกถึงกิริยามารยาท ควรไม่ควร เหมาะหรือไม่เหมาะ  
เป็นโอกาสหรือสังขาร ต้องตรึกรตรองให้ดี นิสัมมะ กระทั่ง เสยโย  
ใคร่ควรพิจารณาดี ๆ ก่อนจะทำอะไรลงไป โดยเฉพาะวาระจิตของ  
คนผู้รับธรรม ต้องมีกิริยาอาการแสดงให้เห็นว่ามีความพร้อม  
จริง ๆ **รู้เห็นในสิ่งที่ตนจะให้ เข้าใจวาระจิตของผู้จะรับ** อย่างเช่น  
กรณีการยิงนก ต้องศึกษาเป้าให้ดี ยิ่งแต่ละทีจะไม่มีพลาด

อะไรก็ตามที่บ่งบอกว่าไม่ได้สลัดลดละตัวตนในให้อยู่เสมอ  
กับพระ หรือต่ำกว่า ท่านจะไม่แสดงธรรม เพราะถือว่าไม่รู้จักสลาย  
อิตตาสูมารยาท ไม่รู้จักสลัดทิฐิ ไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็น  
ธรรมชาติหรือความเป็นธรรมตา ซึ่งเป็นการแสดงให้รู้ว่ามีความ  
พร้อมที่จะรับการอบรมหรือไม่

พวกเราก็เช่นเดียวกัน เวลาจะดูแลรักษาใคร หรือสอนใคร  
ถ้าเราทำตัวดี ๆ มีกิริยามารยาทที่อ่อนน้อมถ่อมตน คนที่เขามอง  
ก็จะเกิดความเลื่อมใสศรัทธา กิริยาที่เห็นเป็นตัวกระตุ่นจิตใจให้เขา  
กระตือรือร้น ใครต่อธรรม อยู่ในจุดที่มีความพร้อมรับแสงสว่าง

คนที่ยังไม่เกิดความศรัทธา ก็จะมีศรัทธา เมื่อมีศรัทธาแล้ว  
ก็ต้องมีศีล มีสัจจะในตัวเอง และมีจาคะคือรู้จักสละอารมณ์ ก็  
จะทำให้เกิดปัญญาได้ เพราะเมื่อมีศรัทธาก็เหมือนผ้าที่ถูกแช่น้ำ มีศีล  
เหมือนการซักจิตของตัวเองให้สะอาดแล้วพร้อมที่จะรับน้ำย้อม



เพราะจิตที่ผ่านการชักแล้วจะย่อมสยั่ได้ติดเร็ว แต่ถ้าไม่มีการชัก จะยอมอย่างไรก็ไม่ติด หรือถึงแม้จะติด ก็จะไม่ได้อิสระที่เรา ต้องการ

เหมือนกับที่เราบอกว่าจะมาปฏิบัติธรรม แต่ก็ไม่ได้ลงมือ ปฏิบัติ จะพูดไปอย่างไรมันก็จะยาก เหมือนกับยอมผ้าที่ยังไม่ได้ ทำความสะอาด มันจะไม่ติดหรือติดก็ไม่ได้อย่างที่หวัง จะได้แค่ มุมใดมุมหนึ่ง

เราไปปฏิบัติธรรม เราก็จะได้ปรัชญา คำกลอน ที่เป็นข้อคิด บ้างเท่านั้นเอง แต่เราไม่ได้ปัญญาแจ่มที่ผุดออกมาจากจิต ไม่รู้แจ่ม ที่ต้นตอเบื้องเกิดของทุกข์ ปัญหาก็เกิดขึ้นอย่างไม่รู้ที่สิ้นสุด

สิ่งที่เกิดขึ้นที่เราจัดว่าเป็นปัญหานั้น เมื่อมองดูแล้วล้วนเกิด จากคนเป็นหลัก คนเป็นสัตว์โลกที่สร้างปัญหา และคนในสังคมที่ สร้างปัญหา ก็มาจากครอบครัว สมาชิกในครอบครัว และจากกาย และใจที่ไม่มีสติ

เมื่อเรารู้จักแก้ไขปัญหาที่ต้นตออย่างถูกวิธี ปัญหาที่เกิดขึ้น จะดีขึ้นหรือหมดไป หากจะแก้ปัญหาโลกต้องกลับมาดูที่ใจเรา เพราะเราจะให้ทุกคนทำดีทั้งหมดมันก็คงเป็นไปได้

พุทธศาสนาก็เหมือนกัน ก็มีทั้งพระอรหันต์ พระอนาคามี พระสกทาคามี และพระโสดาบัน ซึ่งมีการบรรลุธรรมไม่เหมือนกัน บางคนก็ตั้งอยู่ในไตรสรณคมน์ เป็นพุทธบริษัทธรรมดาทั่วไป แต่ อย่งไรก็ดีก็ขอให้ตั้งอยู่กับหลักของสัจจะ อิงอยู่กับสัจจะหรือธรรม ส่วนจะมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับความเห็นธรรม



กลุ่มชนหรือมนุษย์ก็เช่นเดียวกับป่าไม้ จะให้ไม้ทั้งป่าเป็นเหมือนกันไม่ได้ มันก็จะมีทั้งต้นไม้ใหญ่ ต้นไม้สูง ต้นไม้เตี้ย ไม้ยืนต้น ไม้ล้มลุก และที่เป็นเถาวัลย์ ซึ่งดูแล้วก็สวยงามได้ ขอแค่ให้มีความเป็นระเบียบก็พอ พืชพันธุ์ทุกชนิดพัฒนาได้ถึงที่สุดก็เพียงรูปลักษณะของแต่ละชนิด

คนเราก็เหมือนกัน ขอให้อยู่กับแกนของการเข้าใจสักจะแล้วสังคมนักจะมีปัญหาน้อยลง แต่หากต่างคนต่างยึดแย้ง แสวงหาและหลงผิด นี่กว่าความทุกข์เกิดจากความไม่มี จึงพยายามแสวงหาจะให้มันให้ได้ พุทธธรรมกล่าวไว้ว่า “ความสุขเกิดจากความไม่มี ไม่มีวัตถุ ไม่มีอารมณ์ คือถึงจะมีวัตถุแต่ก็ไม่มีอารมณ์” แต่ในทางโลกคล้ายๆ กับว่าเราจะส่งเสริมให้เกิดอารมณ์ย่อยๆ ตัวอารมณ์ก็คือตัณหา ซึ่งตัณหานั่นเองเป็นตัวผลักดันให้เกิดความเจริญ ความเข้าใจอย่างนี้ถือว่าไม่ใช่

ความเจริญแบบที่อาศัยตัณหาผลักดัน มันจึงมีผลข้างเคียงมาก เช่นกรณีวัตถุนิยม เพราะเราเอาเงินมาล่อ เอาไปซื้อรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ สังคมจึงวุ่นวาย เพราะเราหลงผิดคิดว่าความสุขเกิดจากการสนองความอยาก แต่ไม่ได้เกิดจากความเข้าใจในอารมณ์ของตัวเองตามความเป็นจริง ไม่ได้เห็นสังขะที่แท้จริง เราจึงพยายามผลักดันจิตให้เข้าสู่สังขะอันนั้น





## จิตอิสระมากเท่าใด ก็จะเข้าใจชีวิตมากเท่านั้น

แต่ถ้าศึกษาพุทธธรรมจนเข้าใจ จิตเป็นอิสระมากเท่าใด เราจะเข้าใจได้มากเท่านั้น ซึ่งความหมายของพุทธศาสนาในแง่ที่ว่า จะอยู่ได้นานหรือไม่ นั่น เป็นเรื่องของความเจริญมรรคผล ดังที่ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

“ดูก่อนอานนท์ トラบใดก็ตาม เมื่อยังมีคนเจริญมรรคอยู่เรื่อย ๆ พระอรียบุคคลจะไม่เว้นจากโลกนี้ จะไม่ขาดจากกรรมวินัย จะมีอยู่อย่างนั้น”

เรื่องนี้เป็นกรวดที่คุณภาพทางจิต ซึ่งจิตของเรานั้นมีชั้นอยู่ ๕ อย่าง ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ตวัชนันท์ ๕ นั้นจะผูกพันด้วยอุปาทานทั้ง ๔ คือ

๑. กามุปาทาน ความยึดมั่นในกาม
๒. ทิฏฐุปาทาน ความยึดมั่นในทิฐิหรือทฤษฎี
๓. สีลัพพตูปาทาน ความยึดมั่นในศีลและพรต พิธีกรรม
๔. อัตตวาหุุปาทาน ความยึดมั่นในตัวตน

สิ่งเหล่านี้มันมาพันชั้นันท์ ๕ ซึ่งจะผูกด้วยอารมณ์และอุปาทาน เขาจึงบอกว่าพุทธศาสนานั้นมีถึงห้าพัน ลีนห้าพันแล้วก็จะหมดไป แต่ไม่ได้หมายความว่า เป็น หนึ่งพัน สองพัน สามพัน สี่พัน หรือห้าพัน แต่หมายถึงถูกกิเลสมาพันชั้นันท์ ๕ เฉย ๆ

เมื่อใดที่เราทำลายได้ เกิดปัญญาารู้แจ้งในชั้นันท์ ๕ พุทธศาสนาก็จบ คือจบตรงที่เราไม่ต้องมีพุทธศาสนาเป็นตัวมาศึกษาจิตของเรา



เมื่อใดที่ต้องศึกษาอยู่ ยังมีสิกขาทั้ง ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา มารองรับอยู่ ก็ชื่อว่ายังต้องมีพุทธะเฝ้าประกันความปลอดภัย ในชั้นที่ ๕ อยู่

แต่เมื่อใดก็ตามที่เราเข้าถึงสภาวะ มันจะไม่มีอะไร คือมัน เข้าถึงความเป็นอนัตตาอย่างแท้จริง เราจะไม่ต้องศึกษาอะไรอีกเลย เรียกว่าสิ้นสุดพุทธศาสนาแล้ว เป็นอเสขะ จบพรหมจรรย์ เรียกว่า เป็นศาสนาสาagal เรียกว่าเข้าถึงความจริงอันสูงสุด (อันติมะ)

พอเข้าถึงภาวะแบบนั้นแล้ว เราก็ไม่ต้องไปทุกข์กับอะไร ไม่ต้องเป็นอะไร ไม่ต้องเป็นพุทธ คริสต์ อิสลาม พราหมณ์ หรือ ฮินดู ไม่เป็นอะไรทั้งนั้น



## โพธิสัตว์แท้จริงต้องอิงธรรม

ที่เขากล่าวไว้ในพุทธศาสนานิกายมหายาน จึงทำตนเป็น พระโพธิสัตว์ เพราะโพธิสัตว์จะมีเครดิตสูงกว่าพระอรหันต์ ในฐานะ เป็นคนใจกว้าง อุทิศชีวิตตนเพื่อช่วยเหลือคนอื่น คำว่า **โพธิสัตว์** หมายถึงบุคคลผู้มีปณิธานว่าจะไม่ตรัสรู้เป็นอันขาด จะไม่เป็น พระอรหันต์ เพราะสามารถช่วยเหลือคนได้น้อย หวังบำเพ็ญบารมี ธรรมเพื่อเป็นพระพุทธเจ้าองค์ต่อไปเท่านั้น

ใครผู้ใดอธิษฐานก่อนละสมบารมีพร้อมก็เป็นก่อน ส่วน คนหลังก็ตั้งความหวังรอคิวต่อไป ทำหน้าที่เป็นสะพานบุญ เป็นสารถี ប់ขี่เรือพาคนข้ามฟาก ช่วยคนข้ามวัฏสงสารไปก่อน วาระของตน คือคนสุดท้าย



ปรากฏว่าถ้าพุทธศาสนามีเกณฑ์อายุถึงห้าพันปีจึงจะดับสูญ  
เกิดว่ามีคนมาอธิษฐานเป็นพระโพธิสัตว์ก่อนเรารู้จักแสนคน และ  
ศาสนาของแต่ละศาสนาก็ไม่รู้จะมีอายุยืนยาวกี่ปี เราก็ต้องรอไป  
อีกนานเท่าไร? ไม่รู้เมื่อไรเราจะมาถึง

แต่ความเป็นจริงมันไม่ใช่อย่างนั้น คือมันเป็นเทคนิคอุปาย  
แนวทางการสอนให้คนมีจิตกว้างขวาง โอบอ้อมอารี มีเมตตาต่อ  
ผู้อื่น ทำตัวมิให้มีตัวตน ประโยชน์คนอื่นมากกว่าตนเอง เน้นการ  
บำเพ็ญบารมีขึ้นนำขนส่งผู้คนพ้นสงสาร สอนมิให้มีใจคับแคบ  
เอาตัวรอดคนเดียว

๙๐ เพราะโดยความเป็นจริง โพธิสัตว์หมายถึงคนที่ยังไม่บรรลุ  
ธรรมถึงที่สุด แต่เป็นคนที่ได้ตัวรู้ มีสติสัมปชัญญะ คือมีโพธิจิต  
อยู่ในตัวเองได้แล้ว ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อม แต่ยังไม่  
สามารถเข้าถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ ยังอยู่ในมรรคผลขั้นต้นๆ อริย  
สาวกกลุ่มนี้ เมื่อรู้ธรรมเห็นธรรมบ้างแล้วจะเกิดกุศลจิตใครจะ  
บอกธรรม หรือนำความรู้สู่ผู้อื่นเป็นอย่างยิ่ง อยากช่วยเหลือผู้อื่น  
ให้ได้รู้ธรรม เห็นธรรมอย่างที่ตัวเองเป็นบ้าง

เพราะมองเห็นว่าสัตว์โลกทั้งหลายนั้น จมอยู่ในกองเพลิง  
แห่งความทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากอวิชชา ทุกข์ที่เกิดจากไม่มีปัญญารู้จักทุกข์ อันเป็นโรคที่มีสาเหตุมาจากสมุทัยตัวเดียวกันของคน  
ทั้งโลก ถือเป็นการบำเพ็ญบารมีธรรมแบบสะสม ไม่ยอมตั้งใจ  
ปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุอรหัตต์ ไม่เร่งทำที่สุดทุกข์ สร้างภาพของ  
พระอรหัตต์ว่ายังไม่ใช่เป้าหมายการหลุดพ้นที่แท้จริง

มันเป็นเรื่องของ **การติดอารมณ์วิปัสสนูปกิเลสเท่านั้น** โดย



ถือว่าพระพุทธเจ้าช่วยคนได้มากกว่าอหังค์ธรรมดา หากยังไม่ถึง  
ยังไม่ได้เป็น ก็บำเพ็ญบารมีรอคิวไปก่อน เพราะหากจะรอจนบรรลุ  
ถึงที่สุดทุกข์แล้วค่อยมาสอน บางทีก็ตายก่อนพอดี พรากประโยชน์  
ที่คนอื่นจะได้รับ เพราะบางคนรู้แนวทางจาก**พระชี้แนะ**ให้คิดเดี่ยว  
แล้วเอาไปทำเอง บรรลุธรรมได้เร็วกว่า**พระอาจารย์ผู้สอนก็มี**

**หีนยานหรือเถรวาท**จะไม่ให้การรับรองอารมณ์กรรมฐาน  
ที่เป็นพลังพฤติกรรมของสาวกกลุ่มนี้ ด้วยเป็นความหวังดี อยากให้  
ปฏิบัติกิจของตนเองถึงที่สุดก่อน แล้วค่อยสอนผู้อื่นทีหลัง พลาดพลัง  
แก้ไขลำบาก มีลึกลับทหลายแห่ง แสดงถึงการเตือนสติผู้สอน  
ธรรมเอาไว้ ในทำนองว่ากันว่าดีกว่าแก้ จะเป็นความปลอดภัยต่อ  
พรหมจรรย์ของตัวเอง เป็นความงามของพระธรรมวินัยด้วย

**มหายานหรืออาจารย์วาท**จะให้การรับรองอารมณ์วิปัสสนา  
หรือการทำหน้าที่ก่อนก็ได้ หรือฝึกฝนตนเองไปพร้อมสอนผู้อื่น  
ด้วยก็ได้ ไม่ควรจะรีรออะไรที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ทำได้เท่าไรก็  
เท่านั้น อนุโลมให้ทำได้ตามอัธยาศัย ผิดพลาดแก้ไขได้ ให้ทุกขมัน  
สอนไป ก็มีสิทธิ์นิพพิทาวิราคะได้ เพราะเป็นเรื่องของผู้มีโพธิจิต  
หรือพุทธภาวะในจิตบ้างแล้ว แต่ยังไม่สมบูรณ์เบ่งบานถึงที่สุด

ไม่จำเป็นต้องมานั่งรอให้บรรลุก่อน เป็นการให้กำลังใจคน  
อยากทำงาน เพราะสอนไปด้วยปฏิบัติไปด้วย ไม่น่าจะเสียหายอะไร  
มหายานจึงเลี้ยงคัมภีร์ ด้วยให้สาวกกลุ่มนี้ตั้งสัจจะปณิธานเป็น  
โพธิสัตว์ มุ่งสู่แดนพุทธภูมิสถานเดียว หากมองจากแง่มุมนี้ อุคมคติ  
ของมหายานจึงดูเหมือนใจกว้าง หีนยานคือใจแคบ แต่ในความเป็นจริง  
ในเรื่องนี้ ทั้งหีนยานและมหายานก็ถือปฏิบัติกันมาอยู่แล้ว



เรื่องวินัยก็เป็นประเด็นหนึ่งที่มหายานมองว่า กฎเกณฑ์อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่เกิดขวางเส้นทางมรรค ผล นิพพาน จึงไม่นิยมวินัย และได้ตัดทอนสิกขาบทพุทธบัญญัติเล็กน้อยที่เห็นว่าเป็นเรื่องหยุมหยิมออกไปที่ไม่กระทบต่อการเกิดพุทธภาวะ ขัดต่อขนบธรรมเนียมท้องถิ่น ไม่กลมกลืนกับยุคสมัยหรือสภาวะแวดล้อมตามที่ควรจะเป็น

ซึ่งในกรณีนี้ก็ได้มีพุทธธานุญาติไว้ให้อิงตามหลักของมหาปเทศ ๔ เป็นเกณฑ์ตัดสิน และได้ทรงอนุญาตไว้เช่นกัน ถึงสิกขาบทเล็กน้อยว่า หากประสงค์จะถอดถอน หรือยกเลิกก็สามารถทำได้มหายาน จะไม่นิยมสร้างกฎเกณฑ์อะไรมาเป็นอุปสรรคการเดินทางเข้าสู่ประตูปฐมจรรย

๙๒

ก็ให้มีชีวิตปกติธรรมดาสามัญ เพียงแต่เติมสติระลึกรู้ อยู่กับปัจจุบัน มีศรัทธาเป็นที่ตั้ง พุทธจิต ธรรมญาณก็ปรากฏเสมอ เหมือนกันหมด เน้นตรงไปที่จิต ไม่ต้องอยู่กับระเบียบ แบบแผน ลัทธิของจิตทุกรูป ทุกนาม ทุกยุคสมัยไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม เวลาเข้าถึงธรรมชาติอันนั้นปีบ รากะ โทสะ โมหะ มันก็จะดับไป เพราะเมื่อสติสมบูรณ์ มันก็ทำหน้าที่ส่องสว่างกลางใจแบบสิ้นซาก ลึนทุกข์ ลึนสงสัย จิตหลุดพ้นไป ลึนความอาลัยในทุกข์ ได้ปัญญา ลึนความหลงยึดมั่นถือมั่น ในกายและจิตนี้ ลึนเชิง... ไม่มีภพนี้ ภพหน้า หรือระหว่างภพทั้งสอง ไม่มีเกิดมีดับอีกแล้ว

ไม่ใช่เป็นพระอรหันต์แล้ว ก็จะรอบเป็นพระพุทธเจ้า เพราะถ้าเป็นพระอรหันต์แล้วดับทุกข์คือสิ้นอาสวะแล้ว ก็จะไม่มีการเกิดอีกต่อไป



คนที่ได้ดวงตาเห็นธรรม เห็นไตรลักษณ์ในขั้นที่ ๕ บรรลุโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหัตตมรรค ล้วนได้ชื่อว่าเป็นโพธิสัตว์ทั้งนั้น คือสัตว์ที่มีตัวรู้อยู่ในตัวเอง จิตตกกระแสนธรรมแล้ว มหาสติคือกระแสนธรรมที่กล่าวถึงนี้ ย่อมพัดพาจิตไหลไปสู่ฝั่งโน้นโดยส่วนเดียว

ตัวอาการของกระแสคือสภาวะธรรมารมณ์ หมายเอาอาการของจิตที่ประกอบด้วยโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ตื่นโพล่ง สว่าง จนกระทั่งเห็นอาการของจิตไร้สมมุติ เป็นสุญญตาแท้ๆ จิตประกอบด้วยองค์ผานเหมือนในตำรา คือมี วิตก วิจาร ปิติ สุข เอกัคคตา และอุเบกขา ส่วนจะเข้มหรือจิตจางมากน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับภูมิธรรมที่ปรากฏหรือหยั่งรู้หยั่งถึง

คนที่บรรลุธรรมถึงที่สุด จะมีศีลและทิวาสเสมอเหมือนพระพุทธรเจ้า เพียงแต่ความรู้ความสามารถพิเศษในด้านต่างๆ ไม่เหมือนพระพุทธรเจ้า เพราะพระองค์ท่านเรียนรู้อุบายมากจึงแตกฉานมาก ในกรณีนี้จนถึงกับบัญญัติบุคคลผู้ที่บรรลุธรรมสิ้นทุกข์แล้ว แต่ไม่สอนผู้อื่นหรือสอนไม่เป็นว่า **พระปัจเจกพุทธะ**

ผู้รู้ตามเห็นตามพระพุทธรเจ้า แล้วสอนได้ด้วยเรียกว่า **อนุพุทธะหรือสาวกพุทธะ**

ผู้ค้นพบเอง ตรัสรู้เอง เห็นเอง เรียกว่า **สัมมาสัมพุทธเจ้า** อย่างไรก็ตามคนที่มิได้โพธิจิตจะไม่ค่อยทุกข์เท่าไร จะมีความมั่นใจในภูมิธรรม เพราะมีตัวรู้ในระดับหนึ่ง ก็จะสามารถมองเห็นทางด้วยสัมมาทิวาส และช่วยคนอื่นได้บ้างแล้ว จึงมักจะสนุกกับการกระทำนั้น ชอบพาคณะนั้นคนนั้นมาปฏิบัติธรรม นี่ยังเป็นโพธิสัตว์



คุณธรรมขั้นต้น ตัวรู้ไม่ชัดเจน จิตยังไม่มั่นคงอยู่ตัว จิตจะหลุดจากปัจจุบันธรรม

ในคัมภีร์อภิธรรม บทปุคคัลบัญญัติกล่าวถึงการบัญญัติสภาวะจิตของคนในพุทธศาสนาไว้ดังนี้

**สมะยะวิมุตโต** หลุดพ้นเพียงชั่วคราว บางขณะ บางเวลาเท่านั้น

**กุประรัมโม** กิเลสยังกำเริบได้อยู่ อารมณ์วิปัสสนายังติด ๆ ดับ ๆ ขึ้น ๆ ลง ๆ

**ปะริหณะรัมโม** ธรรมที่ยังต้องบริหารจัดการเอาใจใส่อยู่

**เจตนะภัพโพ** ยังต้องอาศัยเจตนากำกับกำหนดรู้อยู่

**อะนุรักขนะภัพโพ** ยังต้องตามดูแลรักษา สำรวมระวัง

ช่วยระคองอารมณ์อยู่

**ปุถุชชะโน** ผู้ที่จิตยังหนาแน่นไปด้วยกิเลส ยังอยู่ในขั้นปุถุชนโคตะระภฏ ผู้มีจิตที่คร่อมอยู่ระหว่างโลกียะและโลกุตตระ

**ภะยุปะระโต** ผู้ที่ยังเว้นชั่วเพราะกลัวบาปกรรมอยู่ ไม่ใช่เว้นชั่วเพราะการรู้แจ้ง หลุดพ้น

**ภัพพาคะมะโน** ผู้ปฏิบัติยังไม่ถึงอารมณ์ที่ควร

**นียะโต** ผู้ที่คุณธรรมยังไม่เที่ยง ความเข้มของสติยังไม่สม่ำเสมอ

**ปะฏิปันนะโก** ผู้ยังต้องปฏิบัติต่อไปอีก ต้องเพียรพยายามตั้งตามระลึกไว้ ลังเกตศึกษาต่อเนื่องให้มากยิ่งขึ้นกว่าเดิม

**ผะเลฏฐิติโต** ผู้ตั้งอยู่ในผลได้แล้ว



**อะระหาอะระหัตตายะปะฏิปันโน** ผู้ที่กำลังปฏิบัติเจริญ  
อริยมรรคเพื่อเป็นพระอรหันต์, ผู้เป็นพระอรหันต์ได้แล้ว

**พุทธานุพุทธัง สมสิลทีฏฐิง** ผู้ตรัสรู้ตามพระพุทธเจ้า มีศีล  
และทิวี่เสมอกัน

จิตของคนที่เข้าถึงธรรมในช่วงแรกที่จัดว่าเป็นโพธิสัตว์ มักจะ  
เกิดกุศลจิต อยากทำนั่นทำนี่อยู่ตลอดเวลา อยากตั้งสำนักที่โน่น  
ที่นี่ จะมีความรู้สึกอยากเทศน์ อยากสอน อยากชวนคนอื่นปฏิบัติ

คล้ายๆ กับว่าจะไม่ทุกข์เมื่อมีผัสสะมากระทบ เจออุปสรรค  
อะไรก็มั่นใจว่าผ่านได้ ติดอารมณ์น้อย หลุดไว เพราะมีภาวะของ  
วิปัสสนาเข้ามาช่วย อาจจะช้าหรือเร็วแล้วแต่ภูมิธรรม แต่จะมีความ  
มั่นใจในตัวพุทธภาวะที่ตัวเองได้สัมผัสนั้นมาก เรียกคนจำพวกนี้  
ว่า เป็นโพธิสัตว์

อริยภูมิ พุทธเกษตร พุทธภาวะ เป็นเรื่องของศรัทธาธิกะ  
และปัญญาธิกะ ไม่จำเป็นต้องได้รับการพยากรณ์จากใคร หาก  
พัฒนาชีวิตด้วยมรรคตามหลักโพชฌงค์ ย่อมส่งผลต่อการดับทุกข์  
แล้วเพื่อแผ่ความสุขไปสู่ผู้อื่นได้อย่างไม่ต้องสงสัย

ดังนั้นอย่างน้อยๆ คนที่มาปฏิบัติธรรม หากได้เข้าถึงธรรม  
ก็น่าจะเป็นพระโพธิสัตว์ได้ จะได้ทำงานเผยแผ่พรหมจรรย์ให้กับ  
สังคมได้อย่างสนุกสนาน อุทิศคติของโพธิสัตว์จะเกิดมีขึ้นมาเอง

เพราะฉะนั้นสิ่งนี้น่าจะพุ่มพกรักษาให้มีในใจของพวกเรา  
ทุกรูปทุกคนให้มาก ๆ ก็คงจะทำให้การทำงานเผยแผ่พุทธธรรม  
มีความสุขมากขึ้นตามแบบมหายาน แต่ก็ไม่ควรมองข้ามเสี่ยงหัวงติง  
อันเป็นความหวังดีของหินยาน กระทั่งว่าทำตัวเองให้มีสติมาก ๆ





แล้วเราจะเป็นเช่นโตรีม่อนที่มีกระเปาะอยู่หน้าห้อง ที่เวลาอยากได้อะไรก็ควักออกมาใช้ได้ตลอดเวลา

ตัวเราก็เช่นกัน ก็ควรที่จะแสวงหาสิ่งที่ไม่มีความหมด คือสติที่เป็นอัตโนมัติ เมื่อมีแล้ว ก็จะสามารถควักเอาพลังนั้นออกมาใช้ได้เรื่อยๆ การดำเนินชีวิตก็จะสบาย เพราะทำงานด้วยใจที่อยู่เหนือทุกข์

ความมุ่งหมายอีกอย่างหนึ่งของโพธิสัตว์ ก็คือต้องการให้กำลังใจผู้ไปปฏิบัติ ไม่ท้อแท้กับคุณธรรม ภูมิธรรมของตัวเอง ไม่ท้อถอยต่อการทำความงามความดี และแม้ที่สุดไม่หลงว่าตนหลุดพ้นแล้ว เสวยวิมุตติ เสพสุขกับการหลุดพ้นนั้น คือให้หลุดพ้นเสียจากความหลุดพ้น แม้หลุดพ้นแล้ว ก็เลิกทำตนเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า ต้องช่วยกันเป็นประทีปส่องแสงสว่างให้สังคม สรรพสัตว์ทั้งหลาย ด้วยเมตตาอัปมัญญาธรรม (เมตตาธรรมที่แผ่ไปโดยไม่มีประมาณ)





จริง ๆ มันไม่ได้ติดที่ร่างกาย  
แต่ติดที่ความคิด  
แต่ความคิดที่เป็นแบบนี้  
เราต้องตัดหรือสลัดบ่อย ๆ  
ความรู้สึกตัวจะเริ่มชัดเจน  
แล้วจะเกิดปัญญาให้เข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้ไม่มีจริง  
ถ้าสติเข้มแข็งหรือตั้งมั่นแล้ว  
จะรู้ว่าไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น  
สุดท้ายก็จะดับไปเอง  
มันจะเป็นอย่างนี้ของมัน







บท ๓

ปัญญาเพียรเพ่ง

เผากิเลส





## พิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยสติ

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรม เราต้องทำให้มีสติก่อน สติคือความระลึกรู้ หรือความรู้สึกรู้ตัว เมื่อเราฝึกเจริญสติ และความรู้สึกรู้ตัวให้มีมากขึ้น สติที่มีความต่อเนื่องจะนำไปสู่การระลึกรู้ตัวทั่วพร้อม

ถ้าสมมุติว่าตัวรู้ไม่หวั่นไหว สามารถอยู่กับปัจจุบันเป็น จะดูเรื่องของกาย จะเห็นกายเคลื่อนไหวชัดเจน คือในเบื้องต้นเราต้องพยายามให้สติอยู่กับกาย ถ้าเห็นกายชัดก็เรียกว่าเป็น “กายานุปัตสนา” คือการรู้รู้อารมณ์กาย หรือเรียกว่า “กายคตาสติ”

การระลึกรู้กับการดูแบบภายนอกหรือคิดเอาจะไม่เหมือนกัน คือต้องให้เห็นกายว่าเป็นอย่างไร ดูอาการกายให้ชัดเจน ดูให้เป็นอารมณ์กรรมฐานให้ได้ ถึงจะเข้าไปดูข้างในต่อไป หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นสมถะ



แต่สมณะของฤๅษีกับสมณะแบบพุทธจะไม่เหมือนกัน สมณะที่เราเจริญสติอยู่นี้เป็นฐานของวิปัสสนา คือเป็นการระลึก รู้ตัวทั่วพร้อม การระลึก รู้กายจะทำให้เกิดความรู้สึกเห็น้อยหน่าในกาย และในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่เราหลง เช่น หลงพอใจ หลงยึดติด หลงรัก หลงชัง ฯลฯ

ทุกวันนี้ที่เราเป็นทุกข์ ก็เพราะเราหลงกายของเราและกายของคนอื่นด้วย ภาษาพระท่านบอกให้ดูจากรูปกาย ตลอดจนวัตถุ สิ่งของที่เกี่ยวเนื่องด้วยกาย อะไรที่ทำให้จิตไม่ค่อยนิ่ง มันจะปล่อยปละละวาง

เราก็จะได้ปัญญาชนิดหนึ่งกลับคืนมา เป็นปัญญาที่รู้ว่า จะอยู่อย่างไรแบบไม่มีทุกข์ โดยที่ไม่ต้องมีความผูกพันเกี่ยวข้องต่อกัน เพราะเมื่อก่อนนี้ เราจะมี ความสำคัญมั่นหมาย ถ้าเห็นกายไม่ชัด เราก็จะเป็นอย่างนั้น

ในขณะเดียวกัน ตัวสติที่เราฝึกขึ้นมาเนี่ย เวลาเราดูกาย มันจะเป็นตัวพินิจพิจารณาไปเองโดยอัตโนมัติ ทั้งในธาตุ ๔ และขันธ์ ๕ คือมันพิจารณาหรือดูของมันเอง จะรู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม อะไรเป็นรูปโรค นามโรค อะไรเป็นรูปทำ นามทำ มันจะดูออก

จะรู้จักว่ารูปเป็นโรคเป็นอย่างไร นามเป็นโรคเป็นอย่างไร จะรู้จักความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในรูปและนาม รูปเป็นอนิจจังเป็นอย่างไร แล้วมันจะรักไม่ได้ จะชังไม่ได้ เพราะมันเป็นของที่ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เกิดขึ้นแล้วก็เปลี่ยนแปลง แม้เราจะชอบใจหรือพอใจขนาดไหน มันก็เปลี่ยนแปลง





## ให้รู้เท่าทันด้วยปัญญา

แต่ถ้าชอบความไม่เปลี่ยนแปลง เราต้องเร่งระวังตัว เหมือนเสื้อผ้าที่เราชอบ สักวันหนึ่งมันก็ต้องเปลี่ยนแปลง แก่ชราไป แต่เราเรียกว่ามันเก่า ยิ่งชีวิตของคนยิ่งเป็นของสกปรก ร่างกายมันมีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ในขณะที่เดียวกัน เราจะเริ่มมองเห็นว่า สิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงคืออะไร ?

สิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงก็คือปัญญา ความเข้าใจ ความรู้ ความเห็น ในสิ่งที่เราหลงว่ามันเที่ยง ปัญญาความเห็นแจ้งจะทำลายความมืด ที่ทำให้เราหลงเข้าใจชีวิตนี้ที่ผิดพลาดจากสัญชาตญาณ เพราะความคิด ก็เปลี่ยนแปลง ความง่วง ความเหงา ความเบื่อหน่าย อารมณ์ทั้งหลาย ร่างกายสังขารเหล่านี้ ล้วนเปลี่ยนแปลงหมด คือทุกอย่างมันเกิดขึ้น แล้วก็ดับไป มันจะไหลไปสู่ธรรมชาติของมันอยู่เช่นนั้น

ยิ่งสติของเราดี ความรู้ตัวทั่วพร้อมดี ก็ยิ่งดับได้ไว ยิ่งดับได้ไวเท่าใด ก็จะเป็นอนิจจังชัดเจนเท่านั้น เพราะว่ารูปร่างที่ไม่เที่ยง ความรู้สึกนึกคิดก็ไม่เที่ยง แม้แต่สติ สมาธิ ปัญญา ที่เราเฝ้าดูในเมืองต้นก็ไม่เที่ยง

สติ สมาธิ ปัญญา ถึงแม้จะเป็นสภาวะที่ยังไม่เที่ยงก็จริง เป็นธรรมฝ่ายวิสังขาร แต่เราจะรู้สึกว่ามันไม่ทุกข์ ไม่เหมือนกับ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ เพราะสิ่งเหล่านี้ เมื่อมันเข้ามา เกี่ยวข้องก็จะเป็นทุกข์ มีแล้วก็เป็นทุกข์ อึดอัด ชัดเคือง พอใจ ไม่พอใจ หลงปรุงแต่ง ยึดติดและนึกคิดตาม







แต่ตัวสติ สมาธิ ปัญญา ไม่ได้มีอะไรที่ต้องนึกคิด หรือต้องตามไปในรูปใด มันเป็นภาวะที่ปกติของมันอยู่อย่างนั้น เป็นสัจจธาตุ คือรู้ตามที่มีมันปรุงและมันเป็น เมื่อเราพยายามระลึกรู้และดู ก็จะทราบว่าจะอะไรที่จะนำมาเป็นที่พึ่งของเราได้ อะไรที่ไม่ใช่ที่พึ่งซึ่งเราเรียกว่าสธนะ เรามีที่อาศัย มีบ้านเรือน มีร่างกาย มีปัจจัย ๔ เป็นที่อาศัย ชื่อว่ามีที่พึ่งทางกาย

ในส่วนของจิตก็ต้องพึ่งตัวรู้ เพราะตัวสตินี้แหละคือสธนะ อันเป็นที่พึ่งของเรา จิตนี้แทนที่จะไปอยู่กับความคิดและอารมณ์ เราก็มาพึ่งกับตัวรู้แทน แต่ก็ต้องทวนกระแสมากๆ เพราะว่าจิตของเรามันหลงมานาน หลงรัก หลงชัง หลงปรุงแต่ง หลงในสิ่งต่างๆ มากมาย หลงคิดว่ามันมีมันเป็นตัวตนของเรา หลงเป็นเขา เป็นเรา





## ฝ้าดูแต่ไม่ปรุงแต่ง

เมื่อสติของเรามีความมั่นคงไม่หวั่นไหว การเห็นกายก็จะชัดเจน ขณะเดียวกันที่เราดูกาย ก็จะเห็นความคิดหรือเห็นจิตไปด้วย คือดูกายกับจิตไปพร้อมกันนั่นเอง แต่ดูจิตจะไม่มาก สักประมาณ ๑-๓๐ เปอร์เซ็นต์

คือพอชำเลื่องดูรู้แล้วก็ปิดทิ้ง แล้วกลับมาอยู่กับกายไปเรื่อยๆ วันดีคืนดี ความรู้ตัวทั่วพร้อมก็จะสว่างแจ่มแจ้งขึ้นมา แล้วจะสามารถเห็นความคิดและดับมันได้อย่างทันท่วงทีที่มันเกิด จะเหมือนภาพสไลด์ที่มันเป็นเพียงภาพนิ่งๆ คือจะไม่มีอิทธิพลที่จะทำให้เราหลงไปปรุงแต่งให้เกิดความชอบหรือชัง

เมื่อใดที่เราเห็น้อยหน้าต่อความคิด และต่อสังขารที่ปรุงแต่ง เพราะเราดูเป็น พอเห็นทุกข์เกิดขึ้นแล้ว มันก็จะดับได้เอง จะเป็นของมันเองโดยอัตโนมัติ แต่เมื่อก่อนเห็นแล้วจะเข้าไปปรุงจิต ปรุงความคิด แต่พอสติของเราดีและเกิดปัญญา มันจะเป็นอย่างนั้น เป็นสภาวะธรรมตัวใหม่ เมื่อเห็นแล้วจะวางเป็น คือจะไม่หลงเข้าไปปรุงนั่นเอง

แต่ถ้ายังปรุงอยู่ ก็แสดงว่าตัวรู้ของเรายังไม่เข้มแข็ง สติปัญญาที่รู้เห็นว่ามันเป็นทุกข์ยังน้อยเกินไป ความสว่างใจและสว่างภายในน้อยเกินไป เพราะถ้าเห็นน้อย มันก็จะไม่วาง เรียกว่าเป็นความสนุกสนานกับความคิดสังขารอยู่

ความสนุกก็คือความทุกข์นั่นเอง เหมือนเรากินน้ำแข็งแล้วติดใจ เอาความเย็นมาปรุงแต่งลิ้นและจิต ทั้งที่รู้ว่าน้ำแข็งที่กินนั้น



ไม่ได้ แต่ก็ตั้งใจในแวบหนึ่ง คือความรู้สึกอยากจะเสวยอารมณ์อันนั้น  
ติดความปรุงแต่งของร่างกายสังขารหรือความคิด

จริง ๆ มันไม่ได้ติดที่ร่างกายแต่ติดที่ความคิด แต่ความคิด  
ที่เป็นแบบนี้ เราต้องตัดหรือสลัดบ่อย ๆ ความรู้สึกตัวจะเริ่มชัดขึ้น  
แล้วจะเกิดปัญญาให้เข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้ไม่มีจริง ถ้าสติเข้มแข็งหรือ  
ตั้งมั่นแล้ว จะรู้ว่าไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น สุดท้ายก็จะดับไปเอง มันจะ  
เป็นอย่างนั้นของมัน

เมื่อใดที่สติอ่อนหรือตัวปรุงแต่งเยอะ ตัวความคิดก็จะมากขึ้น  
ด้วย พอไปรู้ความลับอันนี้ เราก็จะให้ความสนใจกับการระลึกตัว  
อย่างต่อเนื่องมากขึ้น ก็จะเห็นกายชัดเจนขึ้น ตัวกายหรือความ  
รู้สึกตัวทั่วพร้อมก็จะชัดเจนขึ้นด้วย แล้วจิตก็จะเป็นอิสระจาก  
การปรุงแต่ง คือความปรุงแต่งจะไม่สามารถครอบงำจิตเราได้

ขอให้เราพยายามรู้สึกตัวอย่างเดียว หรือจะใช้การพิจารณา  
ก็ได้ ซึ่งเป็นการพยายามนึกคิดและพิจารณาหาเหตุว่า ทำไมถึงปรุง  
แต่ง ทำไมถึงฟุ้งซ่าน แต่พอเสร็จปั๊บ ก็ให้รีบกลับมาอยู่กับตัวปัจจุบัน  
ให้ได้ไว ๆ มาอยู่กับความรู้สึกตัวทั่วพร้อมให้ได้ไว ๆ อย่าหลงเพลินอยู่  
กับการพิจารณา





## อย่าหลงอารมณ์ที่เกิดขึ้น

แต่ถ้าหลงเข้าไปอยู่กับความคิดมาก ๆ ก็จะออกจากความคิดไม่ได้ จะถูกกลไกของตัวปรุงแต่งมาล็อกไว้ ด้วยเหตุนี้ ชาติ ชรามรณะ โสภปริเวททุกขโทมนัส ก็จะปรากฏเกิดขึ้น กลายเป็นความพอใจ ความติดอกติดใจ แต่ว่าพอเข้าไปอยู่จริง ๆ แล้ว มันก็ไม่ได้มีอยู่จริง เพราะสักพักหนึ่งก็จะดับไป มันเป็นมายาเพียงชั่วขณะใดขณะหนึ่งเท่านั้น

พอมันดับแล้ว เราก็หวนคิดถึง เสน่หาอาลัยในความรู้สึกนั้นแล้วก็จะคิดขึ้นมาอีก พอคิดอีกก็เกิดและดับอีก วกไปวนมาเป็นเช่นนี้อยู่เรื่อย ๆ เราก็หลงอยู่ในวังวนนั้น แต่พอเราจะออกก็ออกไม่ได้ เพราะ**ความคิดเป็นเหมือนตาข่ายครอบจิตไว้** **ความคิดไม่มีตัวตน แต่ก็ไม่มียัญญาเห็นแจ้ง** เลยต้องหลงเดินวอกวากินความคิดตัวเองไปวัน ๆ ส่งผลไปสู่การเกิดความรู้สึกว่ามีอดีตอนาคตอยู่รำไป

ถ้าคิดเรื่องอดีตหรืออนาคต ก็ให้คิดเฉย ๆ เพราะความจริงก็คือเราต้องอยู่กับปัจจุบันขณะนี้เท่านั้น ถ้าอยากให้ชีวิตมีความสุขก็อย่าหนีจากปัจจุบัน ให้ระครองความรู้สึกตัวเอาไว้กับปัจจุบันที่กระทบผัสสะ ไม่ว่าจะเป็นตัวรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ต้องให้เป็นธรรมชาติ เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการสังเกตและแผ่ดูธรรมชาติของรูปนามนี้

รูปก็คือรูปของความคิดที่ผุดออกมา เวทนาคือความพอใจ ความไม่พอใจ เป็นความรู้สึกทางจิตล้วน ๆ สัญญาคือความจำ



สังขารคือความปรุ้งเต่าง และวิญญานความรู้ที่ปรากฏทางอายตนะ  
ทุกอย่างล้วนเป็นของที่ไม่เที่ยง ความรู้ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น  
กาย หรือแม้แต่ความรู้สึกลึกนึกคิดที่แวบขึ้นมาที่เรียกรวมว่าขันธ ๕  
เป็นภาวะที่ไม่เที่ยงทั้งหมด เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

เพราะฉะนั้นก็ให้เราเห็นว่ามันเกิดดับของมันเอง หากไม่ไป  
ยุ่งหรือปรุ้งมัน สิ่งเหล่านี้ก็เกิดและดับโดยธรรมชาติ แต่คนทั้งหลาย  
กลับไปสนุก และเกิดอุปาทานหอมหวานกับความคิดเหล่านี้ แล้วก็  
หลงจนออกจากมันไม่ได้

หรือบางอย่างอาจจะดูไม่เปลี่ยนแปลง หรือเปลี่ยนแปลงช้า  
เช่นความทุกข์มันมีอยู่ แต่เราก็อยากหนี อยากออกจากความคิด  
นั้น ๆ แต่ก็ออกไม่ได้ หรือบางทีพอคิดขึ้นมา ก็สนุกกับความคิด  
แต่พอออกไม่ได้ก็โกรธ หงุดหงิด เป็นทุกข์

เพราะส่วนมากจะว่าไปแล้ว มนุษย์เราที่เกิดมาก็หลงอยู่กับ  
สิ่งเหล่านี้เท่านั้นเอง หลงอยู่กับอาการเหล่านี้ หาทางออกไม่เป็น  
มองไม่เห็นว่าจะออกจากมันอย่างไร เหมือนคนตาบอดที่ถูกหลอก  
เข้าไปติดอยู่ในห้องมืด





## เมื่อมีบุญแจคือสติ ก็เปิดเห็นความรู้ตื่น เบิกบานได้

แต่พระพุทธเจ้าท่านค้นพบความลับของชีวิต โดยสามารถค้นพบบุญแจสำหรับเปิดห้วงอวิชชา กอดเข้าไปที่จิตใจ แล้วสามารถเปิดออกมาได้เลย ก็จะนำไปสู่ความรู้ ตื่น เบิกบาน สามารถหลุดพ้นจากอุปาทาน ความคิดปรุงแต่ง ความยึดมั่นถือมั่น และอยู่กับปัจจุบันได้อย่างไม่มีทุกข์ ท่านจึงไปสอนคนได้ว่า ถ้าเกิดมา ไม่อยากมีทุกข์ ไม่อยากจมอยู่กับอุปาทานหรือความคิด ก็ให้ทำแบบนี้

ที่ท่านตรัสว่าคนเราทุกข์เพราะความหลง ก็คือหลงสิ่งนี้แหละ หลงว่ารูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ มั่นมีอยู่จริง หลงจนซาชิน เป็นรูปสำเร็จว่ามั่นมี จึงทำให้เราแสวงหาไม่รู้จักจบสิ้น คือเรามักจะสรุปคำตอบของการจะแก้ไขความทุกข์ได้ อยู่ที่ว่าต้องมีเงินเท่านั้น จึงคิดว่าการที่จะได้ความสุขมาครอบครอง ก็ต้องหาเงินเยอะๆ หาเงินได้แล้วก็ไปซื้อรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ ที่ชอบใจ แล้วระคองไว้ให้อยู่ได้นานๆ คิดว่าจะมีความสุข ถ้ายังมีพวกนี้อยู่ แต่ถ้าไม่มีก็เป็นทุกข์

คือเราไปดูที่ปลายเหตุของมัน ไม่ได้ดูที่จิตหรือความคิด ที่เป็นความสำคัญมันหมายถึงหรืออารมณ์ที่ปรากฏ แต่กลับมาหลงดูความรู้สึกมาযাজิตที่เป็นความหลง ซึ่งเป็นอาการที่หลงในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส



ถ้าเราดูตั้งแต่ความรู้สึกนึกคิด ที่มันผูกขึ้นมาตั้งแต่เบื้องต้น แล้วดับตรงที่ความสำคัญมันหมาย ความเป็นอัตตาตัวตน ความยึดมั่นถือมั่น ความปรุงแต่ง ความมีอุปาทาน พอมันดับไปก็จะไม่มีอะไร เป็นอนัตตา เป็นสุญญตา

ความคิดที่ว่าอยากได้อันนั้นมา เพื่อจะทำอย่างนี้น่าจะดี มันก็เป็นแค่ความปรุงแต่งที่เกิดขึ้นมาใหม่ ที่ปรากฏเกิดขึ้นจากสาเหตุที่เราไม่รู้เท่าทันเท่านั้นเอง แท้จริงแล้ว ชีวิตของเราก็คืออนัตตาทั้งรูปและนาม ไม่มีตัวตนรูปลักษณะอะไรที่เป็นไปอย่างที่เราคิด ไม่มีอะไรที่เป็นอย่างที่เราต้องการหรือบัญชาได้ มันจะเป็นอารมณ์อยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็จะดับไป

แม้แต่ร่างกายสังขารของเรา ก็เกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็ดับไป นับประสาอะไรเรื่องของความรู้สึกทางอารมณ์ ยิ่งเป็นของที่ไม่มีตัวตน เราไม่จำเป็นต้องฆ่าหรือทำลาย แค่ดู รู้ หรือเห็นเฉยๆ ก็จะดับหายไปเอง แค่ฝึกสติให้ต่อเนื่อง สภาวธรรมเช่นนี้จะปรากฏขึ้นเอง

ท่านจึงบอกว่าทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ สมุทัยเป็นสิ่งที่ต้องละ มรรคต้องเจริญ นิโรธต้องทำให้แจ้ง นิโรธคือความปกติที่เรามี การทำให้แจ้งก็คือทำให้ตัวรู้อยู่กับเราตลอดเวลา จนกระทั่งว่ามันเกิดล้มปชัญญะ หรือเกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เกิดความแจ่มแจ้งขึ้นมา

เมื่อใดที่จิตของเราอยู่ด้วยความแจ่มแจ้ง อยู่ด้วยความโปร่งโล่ง ความทุกข์ก็จะไม่มี แต่ความทุกข์จะมีก็ต่อเมื่อสติของเราอ่อนกำลัง เมื่อใดที่เรามีสติ เราก็พ้นทุกข์ไป แต่บางครั้งก็เป็น



การพันทุกข์แบบใกล้ ๆ มันไปไม่ไกล พอพันทุกข์ได้ไม่ไกล เราก็ต้องกลับไปห้วงหาอาลัยเหมือนเดิม

เหมือนเรามีลูก พ่อ แม่ และครอบครัว มันใกล้ตาใกล้หู เห็นกันทุกวัน จิตของเราอาจจะห่างก็จริง แต่ก็เป็นการห่างแบบใกล้ ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะทำให้คิดถึงเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับครอบครัวอยู่ตลอดเวลา เดียวก็กลับบ้านไปหาเขา เดียวก็โทรศัพท์ไปหา เพราะสติมันอ่อนอยู่

แต่ถ้าสติมีมาก ๆ และห่างจากอารมณ์ออกไปไกล ๆ เช่น ไปต่างประเทศ หรือไปไหน ๆ แล้วไม่มีเงินทอง มันสิ้นเหตุปัจจัยที่จะคิดต่อ หหมดเหตุปัจจัยที่จะสร้างเรื่อง ก็จะเป็นอีกแบบหนึ่ง มันเป็นอย่างที่ใจคิดไม่ได้ จะเกิดปัญญาตรงนี้ มันก็จะเริ่มทำใจได้เอง

ความห่างไกลจากกิเลส จึงเป็นไปด้วยสติสัมปชัญญะและปัญญา เมื่อเกิดปัญญาหรือเกิดความเหนี่ยวนำต่อความคิดและสังขาร เห็นว่าเป็นสิ่งที่ต้องดูแลรักษาเยียวยา เกิด ๆ ดับ ๆ อยู่อย่างนี้ เราก็จะรู้ว่ามันไม่ใช่เรื่องที่จะต้องประคบประหงมอย่างเอาเป็นเอาตาย อย่างที่คนพากันหลงอยู่ในปัจจุบัน







## เมื่อเข้าใจความจริง ความทุกข์ก็จะหายไป

พอมาดูแล้ว ก็เข้าใจว่าเป็นธรรมชาติของมัน ที่เกิดและดับไป เช่นนั้น เป็นธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไปเฉย ๆ ที่ผ่านมาก็เราหลงเท่านั้นเอง แล้วก็จะรู้ด้วยตัวเองว่า เมื่อใดที่เราหลงเข้าไปในความคิด เมื่อนั้นมันก็จะก่อเป็นตัวตน เป็นสังขาร และจะปรุงแต่งเป็นภพชาติ

แต่ถ้าเห็นมันบ่อยเข้า ๆ วันดีคืนดี เราก็จะเห็นการเกิดดับ ในสังขาร ในความคิดที่ปรุงแต่ง แต่จะเห็นเป็นช่วง ๆ บางทีความรู้สึกลับตัวก็จะดีตลอด แต่สักกระยะหนึ่งก็จะเป็นความปรุงแต่ง คล้าย ๆ กับที่เราไปเจอตอกิเลสมันเข้า แต่ก่อนก็ไม่เจ็บเท่าไร เป็นธรรมดา ราบเรียบ แต่พอใช้รถไถลงไป มันจะละเอียดลงไปเรื่อย ๆ ก็ให้เห็นต่อไม่ที่อยู่ใต้ดิน เหมือนน้ำลดตอผุด ถ้าน้ำเยอะก็จะไม่เห็นตอ

เหมือนกับชีวิตของเรา ความทุกข์ทั้งหลายที่มีอยู่ เราจะไม่รู้ ถ้าทราบใดที่ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมไม่มากพอ เพราะความคิดมันมากกว่า แต่เมื่อเอาความคิดและความปรุงแต่งออก เอน้ำคือความโลภ โกรธ หลงออก มันจะเหลือตอที่อยู่ใต้น้ำและโคลน

เราก็จะเข้าใจว่า “ตออย่างนี้เป็นตอรัก ตอชัง ตอที่ทำให้ใจของเราสะดุด เราจะเห็นว่ามันมีแต่ตอ ตอใจก็คืออุปาทานที่ฝังอยู่ในใจของเรา แต่ละเรื่องแต่ละอย่างตั้งแต่อดีตมา เราไปคิดอะไร อยู่กับใคร รวมถึงเรื่องต่างๆ ที่เป็นจรตนิสัยของเราทั้งหมด”

การจะขุดตอเหล่านี้ออกได้ ก็ต้องขุดด้วยสติปัญญาที่เรา มี ขุดด้วยตัวรู้ ด้วยการดูมันเฉย ๆ ดูไปเรื่อย ๆ แล้วเราก็จะเห็นว่า



ตอพวกนี้ก็ไม่มืออะไร เป็นแค่ภาพลวงตาแบบหนึ่งที่เหมาะมือจริงเท่านั้น เหมือนกับน้ำแข็งที่ไม่มีอยู่จริง แต่พอเราทำอุณหภูมิให้มันแข็ง มันก็แข็ง แต่พอเอาไปอยู่ในอุณหภูมิที่ร้อน มันก็จะละลาย

## ฉนวนคือไฟ กิเลสในใจคือน้ำแข็ง

ชีวิตของเราก็เหมือนกัน ใจเราต้องมีไฟตะโปะ ความรู้สึกนึกคิดเหล่านี้เหมือนน้ำแข็ง พอมาอยู่ในอุณหภูมิที่มีสติเยอะๆ ในระดับที่เป็นฉนวนเพียรฟังเผื่ออารมณ์ ความยึดถือสำคัญมั่นหมาย มันก็จะถูกไฟคือฉนวนแผดเผาให้มลายหายไป ไม่ว่าจะมึนก็ก่อนที่ตัน กิเลสพันห้าหรือความอยากร้อยแปด ก็จะดับและละลายได้ ละลายคลายคืนจนกระทั่งว่าเป็นธรรมชาติที่มีแต่น้ำ

ก็คือจะคืนสู่รูปเดิมของขั้นที่ ๕ ตามธรรมชาติ ขั้นที่ ๕ ก็เหมือนน้ำที่เป็นภาวะของความเป็นธรรมดา แต่มันมีการปรุงแต่ง จึงเหมือนน้ำแข็ง เหมือนน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำชากาแฟ ฯลฯ ฉะนั้นเราต้องปฏิบัติการเจริญสตินี้ เพื่อให้จิตมันคืนรูป

สมมุติมีเศษไม้ เศษพง เศษขยะ ตกไปอยู่ในน้ำ แล้วก่อตัวเป็นน้ำแข็ง เราจะเอาออกไม่ได้เพราะมันแข็งตัว และกลายเป็นจริตนิสัย สันดาน และเป็นสังโยชน์ไปแล้ว แต่เมื่อใดที่เจริญสติสัมปชัญญะได้ที่แล้ว ก็มีความร้อนคือตัวสติปัญญาเข้าไปแผดเผา น้ำแข็งคืออึดตาดัวตน ก็จะละลายกลายเป็นน้ำธรรมดา เป็นความรู้สึกแบบธรรมดาๆ



พอละลายบีบ เราจะเอาเศษไม้เศษหญ้า และสิ่งที่มีอยู่ซึ่งติดอยู่กับน้ำแข็งออกทิ้งได้เลย ตัวอุบาทว์คือสิ่งที่ทำให้มันแข็งหรือทำให้จิตเกิดการเกาะยึดติดแล้วทำให้มันเหมือนมีจริง ก็จะเป็นสิ่งที่เราสามารถถอนออกจากจิตของเราได้

พอเรารู้สึกตัวทั่วพร้อมมากขึ้นก็จะเหมือนกัน เพราะสติสัมปชัญญะเหมือนไฟตบะ เหมือนไฟหลอมเหล็กให้เป็นเนื้อเดียวกัน เศษฝุ่นผงอย่างอื่นจะหลุดออกไป เหมือนความร้อนที่แผดเผาแล้วทำให้น้ำแข็งละลายไปได้เองโดยอัตโนมัติ แต่ถ้าไม่มีความร้อนอยู่ในตัว น้ำแข็งจะเกาะตัวกันขึ้นเป็นรูปลักษณะ และเป็นตัวตนขึ้นมาอีก

ดังนั้นจึงพยายามสังเกตจิตของเรา คือให้ดูกลับไปกลับมาอยู่ตลอดเวลา ดูให้เห็น อย่าไปรอว่าจะให้อะไรเกิด อะไรดับ เพราะถ้าเราเจริญสติไปเรื่อยๆ รู้สึกตัวไปเรื่อยๆ ก็จะรู้ว่าในแต่ละวันจิตมันทุกข์ใหม่ ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะความเหงา ความว่าง ความเบื่อหน่าย หรือทุกข์เพราะความคิด

หากรู้สึกตัวทั่วพร้อมเยอะๆ เราก็จะรู้เท่าทันปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าสติมันเยอะและดับอารมณ์เหล่านี้ได้ ก็แสดงว่าดับทุกข์ได้ ทุกข์มันก็จะจางลง ในที่สุดมันก็จะดับไปโดยอัตโนมัติ เมื่อดับได้แล้ว อารมณ์ต่างๆ ก็ไม่สามารถทำให้เรามีปัญหาได้อีกต่อไป

เมื่ออุณหภูมิจของฉนวน สมาธิ และสติสูงขึ้น ทุกอย่างจะเป็นอนัตตาของมันเอง ทุกอย่างจะเป็นอนิจจัง เราจะรู้สึกว่าการเกาะกุม การเกี่ยวพัน การยึดติดในสิ่งทั้งหลายนั้นมันเป็นทุกข์ แล้วจะรีบเร่งชวนชวายเป็นทุกข์ให้ร่วงหล่นและมลายหายไป จิตจะคืนสู่สภาพปกติ



ของขั้นที่ ๕ ที่เป็นธรรมชาติธรรมดา จะเป็นหมวดหมู่ กลุ่มกอง  
ของมันเองโดยอัตโนมัติ

ศีล สมาธิ ปัญญา เข้าประจำตำแหน่งกรมกอง พร้อม  
ปฏิบัติหน้าที่ป้องกันทุกข์ให้กับชีวิตนี้ ในสภาวะที่เป็นสี่ขั้น-  
ขั้นที่มีศีล, สมาธิขั้น-ขั้นที่มีสมาธิ, ปัญญาขั้น-ขั้นที่มีปัญญา...  
รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณบริสุทธิ์ เกิดดับเองธรรมชาติ  
ไร้อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม มาเป็นเชื้อสร้างกรอบครอบ  
ชีวิตนี้อีกต่อไป







บท ๔  
สมมุติและปรมาตถ์

2687  
2688  
2689  
2690  
2691  
2692  
2693  
2694  
2695  
2696  
2697  
2698  
2699  
3000  
3001  
3002  
3003  
3004  
3005  
3006  
3007  
3008  
3009  
3010  
3011  
3012  
3013  
3014  
3015  
3016  
3017  
3018  
3019  
3020  
3021  
3022  
3023  
3024  
3025  
3026  
3027  
3028  
3029  
3030  
3031  
3032  
3033  
3034  
3035  
3036  
3037  
3038  
3039  
3040  
3041  
3042  
3043  
3044  
3045  
3046  
3047  
3048  
3049  
3050  
3051  
3052  
3053  
3054  
3055  
3056  
3057  
3058  
3059  
3060  
3061  
3062  
3063  
3064  
3065  
3066  
3067  
3068  
3069  
3070  
3071  
3072  
3073  
3074  
3075  
3076  
3077  
3078  
3079  
3080  
3081  
3082  
3083  
3084  
3085  
3086  
3087  
3088  
3089  
3090  
3091  
3092  
3093  
3094  
3095  
3096  
3097  
3098  
3099  
3100  
3101  
3102  
3103  
3104  
3105  
3106  
3107  
3108  
3109  
3110  
3111  
3112  
3113  
3114  
3115  
3116  
3117  
3118  
3119  
3120  
3121  
3122  
3123  
3124  
3125  
3126  
3127  
3128  
3129  
3130  
3131  
3132  
3133  
3134  
3135  
3136  
3137  
3138  
3139  
3140  
3141  
3142  
3143  
3144  
3145  
3146  
3147  
3148  
3149  
3150  
3151  
3152  
3153  
3154  
3155  
3156  
3157  
3158  
3159  
3160  
3161  
3162  
3163  
3164  
3165  
3166  
3167  
3168  
3169  
3170  
3171  
3172  
3173  
3174  
3175  
3176  
3177  
3178  
3179  
3180  
3181  
3182  
3183  
3184  
3185  
3186  
3187  
3188  
3189  
3190  
3191  
3192  
3193  
3194  
3195  
3196  
3197  
3198  
3199  
3200  
3201  
3202  
3203  
3204  
3205  
3206  
3207  
3208  
3209  
3210  
3211  
3212  
3213  
3214  
3215  
3216  
3217  
3218  
3219  
3220  
3221  
3222  
3223  
3224  
3225  
3226  
3227  
3228  
3229  
3230  
3231  
3232  
3233  
3234  
3235  
3236  
3237  
3238  
3239  
3240  
3241  
3242  
3243  
3244  
3245  
3246  
3247  
3248  
3249  
3250  
3251  
3252  
3253  
3254  
3255  
3256  
3257  
3258  
3259  
3260  
3261  
3262  
3263  
3264  
3265  
3266  
3267  
3268  
3269  
3270  
3271  
3272  
3273  
3274  
3275  
3276  
3277  
3278  
3279  
3280  
3281  
3282  
3283  
3284  
3285  
3286  
3287  
3288  
3289  
3290  
3291  
3292  
3293  
3294  
3295  
3296  
3297  
3298  
3299  
3300  
3301  
3302  
3303  
3304  
3305  
3306  
3307  
3308  
3309  
3310  
3311  
3312  
3313  
3314  
3315  
3316  
3317  
3318  
3319  
3320  
3321  
3322  
3323  
3324  
3325  
3326  
3327  
3328  
3329  
3330  
3331  
3332  
3333  
3334  
3335  
3336  
3337  
3338  
3339  
3340  
3341  
3342  
3343  
3344  
3345  
3346  
3347  
3348  
3349  
3350  
3351  
3352  
3353  
3354  
3355  
3356  
3357  
3358  
3359  
3360  
3361  
3362  
3363  
3364  
3365  
3366  
3367  
3368  
3369  
3370  
3371  
3372  
3373  
3374  
3375  
3376  
3377  
3378  
3379  
3380  
3381  
3382  
3383  
3384  
3385  
3386  
3387  
3388  
3389  
3390  
3391  
3392  
3393  
3394  
3395  
3396  
3397  
3398  
3399  
3400  
3401  
3402  
3403  
3404  
3405  
3406  
3407  
3408  
3409  
3410  
3411  
3412  
3413  
3414  
3415  
3416  
3417  
3418  
3419  
3420  
3421  
3422  
3423  
3424  
3425  
3426  
3427  
3428  
3429  
3430  
3431  
3432  
3433  
3434  
3435  
3436  
3437  
3438  
3439  
3440  
3441  
3442  
3443  
3444  
3445  
3446  
3447  
3448  
3449  
3450  
3451  
3452  
3453  
3454  
3455  
3456  
3457  
3458  
3459  
3460  
3461  
3462  
3463  
3464  
3465  
3466  
3467  
3468  
3469  
3470  
3471  
3472  
3473  
3474  
3475  
3476  
3477  
3478  
3479  
3480  
3481  
3482  
3483  
3484  
3485  
3486  
3487  
3488  
3489  
3490  
3491  
3492  
3493  
3494  
3495  
3496  
3497  
3498  
3499  
3500  
3501  
3502  
3503  
3504  
3505  
3506  
3507  
3508  
3509  
3510  
3511  
3512  
3513  
3514  
3515  
3516  
3517  
3518  
3519  
3520  
3521  
3522  
3523  
3524  
3525  
3526  
3527  
3528  
3529  
3530  
3531  
3532  
3533  
3534  
3535  
3536  
3537  
3538  
3539  
3540  
3541  
3542  
3543  
3544  
3545  
3546  
3547  
3548  
3549  
3550  
3551  
3552  
3553  
3554  
3555  
3556  
3557  
3558  
3559  
3560  
3561  
3562  
3563  
3564  
3565  
3566  
3567  
3568  
3569  
3570  
3571  
3572  
3573  
3574  
3575  
3576  
3577  
3578  
3579  
3580  
3581  
3582  
3583  
3584  
3585  
3586  
3587  
3588  
3589  
3590  
3591  
3592  
3593  
3594  
3595  
3596  
3597  
3598  
3599  
3600  
3601  
3602  
3603  
3604  
3605  
3606  
3607  
3608  
3609  
3610  
3611  
3612  
3613  
3614  
3615  
3616  
3617  
3618  
3619  
3620  
3621  
3622  
3623  
3624  
3625  
3626  
3627  
3628  
3629  
3630  
3631  
3632  
3633  
3634  
3635  
3636  
3637  
3638  
3639  
3640  
3641  
3642  
3643  
3644  
3645  
3646  
3647  
3648  
3649  
3650  
3651  
3652  
3653  
3654  
3655  
3656  
3657  
3658  
3659  
3660  
3661  
3662  
3663  
3664  
3665  
3666  
3667  
3668  
3669  
3670  
3671  
3672  
3673  
3674  
3675  
3676  
3677  
3678  
3679  
3680  
3681  
3682  
3683  
3684  
3685  
3686  
3687  
3688  
3689  
3690  
3691  
3692  
3693  
3694  
3695  
3696  
3697  
3698  
3699  
3700  
3701  
3702  
3703  
3704  
3705  
3706  
3707  
3708  
3709  
3710  
3711  
3712  
3713  
3714  
3715  
3716  
3717  
3718  
3719  
3720  
3721  
3722  
3723  
3724  
3725  
3726  
3727  
3728  
3729  
3730  
3731  
3732  
3733  
3734  
3735  
3736  
3737  
3738  
3739  
3740  
3741  
3742  
3743  
3744  
3745  
3746  
3747  
3748  
3749  
3750  
3751  
3752  
3753  
3754  
3755  
3756  
3757  
3758  
3759  
3760  
3761  
3762  
3763  
3764  
3765  
3766  
3767  
3768  
3769  
3770  
3771  
3772  
3773  
3774  
3775  
3776  
3777  
3778  
3779  
3780  
3781  
3782  
3783  
3784  
3785  
3786  
3787  
3788  
3789  
3790  
3791  
3792  
3793  
3794  
3795  
3796  
3797  
3798  
3799  
3800  
3801  
3802  
3803  
3804  
3805  
3806  
3807  
3808  
3809  
3810  
3811  
3812  
3813  
3814  
3815  
3816  
3817  
3818  
3819  
3820  
3821  
3822  
3823  
3824  
3825  
3826  
3827  
3828  
3829  
3830  
3831  
3832  
3833  
3834  
3835  
3836  
3837  
3838  
3839  
3840  
3841  
3842  
3843  
3844  
3845  
3846  
3847  
3848  
3849  
3850  
3851  
3852  
3853  
3854  
3855  
3856  
3857  
3858  
3859  
3860  
3861  
3862  
3863  
3864  
3865  
3866  
3867  
3868  
3869  
3870  
3871  
3872  
3873  
3874  
3875  
3876  
3877  
3878  
3879  
3880  
3881  
3882  
3883  
3884  
3885  
3886  
3887  
3888  
3889  
3890  
3891  
3892  
3893  
3894  
3895  
3896  
3897  
3898  
3899  
3900  
3901  
3902  
3903  
3904  
3905  
3906  
3907  
3908  
3909  
3910  
3911  
3912  
3913  
3914  
3915  
3916  
3917  
3918  
3919  
3920  
3921  
3922  
3923  
3924  
3925  
3926  
3927  
3928  
3929  
3930  
3931  
3932  
3933  
3934  
3935  
3936  
3937  
3938  
3939  
3940  
3941  
3942  
3943  
3944  
3945  
3946  
3947  
3948  
3949  
3950  
3951  
3952  
3953  
3954  
3955  
3956  
3957  
3958  
3959  
3960  
3961  
3962  
3963  
3964  
3965  
3966  
3967  
3968  
3969  
3970  
3971  
3972  
3973  
3974  
3975  
3976  
3977  
3978  
3979  
3980  
3981  
3982  
3983  
3984  
3985  
3986  
3987  
3988  
3989  
3990  
3991  
3992  
3993  
3994  
3995  
3996  
3997  
3998  
3999  
4000

กสิ (กตม. 10)



นโมพุทธายะ ธมฺมา  
ทุกขังเริ่มที่ใจ  
นโมสลุตฺตา นโมนยา  
ลงที่ใจ ไพบรรณิฏฺฐิ์สุด





## เข้าใจสมมุติและปรมาัตถ์ ตามความเป็นจริง

แต่ละอย่างมันจะมีสมมุติ และมีปรมาัตถ์ในตัวของมันเอง เช่น บาตรก็มีสัจจธาตุของมัน คือธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม แต่ในขณะที่เดียวกันก็มีส่วนประกอบที่เป็นสมมุติแยกย่อยลงไปอีกคือ เป็นอะตอม เป็นโมเลกุล แต่เราก็เรียกสมมุติยุดิลงตรงที่เรียกรวมว่าเป็นธาตุ สมมุติบัญญัติเรียกรวมกันว่า “บาตร”

ตัวสมมุตินี้มีไว้เพื่อสะดวกต่อการเรียกขานและใช้งาน แต่ตัวปรมาัตถ์จะเป็นไปตามความจริงของมันอย่างนั้น คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่และก็ดับไป ปรมาัตถ์คือธรรมชาติอันเป็นความจริงแท้ จะมีความเปลี่ยนแปลงในตัวของมันเอง โดยที่ไม่มีใครเข้าไปจัดการได้ เพราะมันเป็นไปตามกาลเวลาและเหตุปัจจัย เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ที่เป็นความเสื่อมไปของธาตุนั้นๆ ตลอดเวลา แต่คนทั้งหลายก็จะเห็นแต่ภาวะที่เป็นสมมุติข้างนอก จึงไปยึดเอาสมมุตินั้น





ชีวิตของเราเหมือนกับวัตถุทั้งหลาย คือมีธรรมชาติส่วนที่เป็นรูปคือกาย ที่ประกอบไปด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม แต่เราก็เรียกว่าสวย ว่างาม ว่าดี ว่าหล่อ เรียกไปตามที่สมมุติให้เราคิดเฉยๆ ว่าคนนี้รวย คนนี้จน คนนั้นเจ็บไข้ คนนี้ป่วย คนนี้สุขภาพดีไม่ดี ทั้งที่จริงแล้ว มันก็เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดาของมัน

ธรรมดาของธรรมชาติก็จะเป็นแบบนั้น ตามหลักของธรรมเนียม คือเกิดขึ้นแล้วก็จะอนิจจัง เปลี่ยนแปลงมลายไป, ทุกช่วงที่อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้, อนัตตา ไม่คงความเป็นตัวตนอยู่ได้

แต่เราไปสมมุติให้เป็นที่คนนั้นรวย คนนี้จน คนนั้นสวย คนนี้งาม คนนั้นเกิด คนนี้ตาย คนนี้มียศถาบรรดาศักดิ์ ตำแหน่งหน้าที่ ฯลฯ ซึ่งดูเหมือนเป็นความจริง แต่เป็นความจริงชั้นสมมุติ เพราะเราสมมุติกันขึ้นมาเพื่อใช้ร่วมกัน ทว่าเราก็ไปติดใจในสิ่งที่สมมุติ นั้นว่ามันมีจริง เพราะอวิชชาความไม่รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงนั่นเอง

แต่หากพัฒนาตัวรู้ถึงขั้นทะลุสมมุติไปได้แล้ว จะเห็นเลยว่า มันหลอกเรา เพราะจริง ๆ แล้วไม่มีอะไรเลย มันก็เป็นโดยธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้น หรือเป็นอยู่อย่างธรรมดาสามัญ ที่มันมีอยู่ก็เป็นเพียงสมมุติที่เราตั้งขึ้นมาเอง

รวมทั้งความร้อน ความหนาว ก็เป็นเพียงสมมุติ เพราะพอมันมีเหตุปัจจัยระดับหนึ่ง มันก็ร้อน พอเสื่อมเหตุปัจจัย มันก็เย็น แต่อาจจะเรียกว่าร้อนน้อยก็ได้ เมื่อร้อนน้อยก็ไม่มีเย็น มันขึ้น ๆ ลง ๆ เขาจึงเรียกว่าอุณหภูมิ





ความหวาน เผ็ด มัน เค็มก็เช่นกัน เป็นอาการอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากการผสมของธาตุ เราเป็นคนผสมเอาเอง คืออยากได้แบบไหน เราก็ทำแบบนั้น ผสมเหตุปัจจัยไปตามที่ต้องการ ถ้าผสมไม่ถูก มันก็ไม่น่าเป็น ถึงแม้จะผสมธาตุถูกสัดส่วนได้ก็ตาม แต่ปัจจัยภายในของสังขธาตุก็คือความเลื่อมอยู่นั่นเอง

ถ้าเราไปยึดติดในเหตุปัจจัย อยากได้แบบนั้นแบบนี้อยู่เรื่อย ๆ พอไม่ได้ไม่เป็นอย่างที่ใจต้องการ เช่นสมมุติว่าอยากได้หน้าขาว ๆ เพื่อให้ตัวเองสวย ก็ต้องหาเงินทองมาปรุงแต่งหน้าของตัวเอง เอาเลื้อผ้ามาปรุงแต่งตัวเอง ทารถมาประดับชีวิตให้สมศักดิ์ศรี เป็นการปรุงแต่งไปตามความรู้สึก แล้วเราก็สมมุติกันว่าคนนั้นสวย คนนี้งาม คนนี้รวย คนนี้จนไปตามเรื่อง ทั้งที่จริงมันไม่ได้เป็นแบบนั้น



## ดีใจของกรรมทั้งหลาย คือไตรลักษณ์

สิ่งภายนอกนี้จะหนีสมมุติไปไม่ได้ เพราะว่ามันมีการเกิดขึ้น แล้วก็มีความเสื่อม ที่ไหนมีความเป็นอนิจจัง ถ้าไปยึดก็เป็นทุกข์ อะไรก็ตามที่เป็นทุกข์ แสดงว่ามันไม่มีตัวตนที่แท้จริง เพราะไม่คงรูปคงสภาพ แต่ที่เราเห็นว่ามันมีตัวตนและเป็นของเรา เพราะมันอยู่ได้ด้วยเหตุปัจจัย

อาจจะช้าบ้าง นานบ้าง แต่เดี๋ยวก็เสื่อมไป มันจะคงอยู่สักกระยะหนึ่ง แล้วก็เปลี่ยนไปตามกระบวนการของมัน คือเป็นเพียงความรู้สึกแบบหนึ่งเท่านั้นเอง ความรักและความชังก็เช่นกัน เมื่อเรารักคนอื่น มันก็อยู่ได้นิดเดียว เดี๋ยวก็หายไป แล้วก็กลับไปเป็นความรู้สึกเฉยๆ

ถามว่า “มันมีจริงไหม?”

คำตอบก็คือ “ไม่ได้มีอยู่จริง”

แต่มีเหตุปัจจัยที่มากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นอายตนะผัสสะ กระทบเดี๋ยวเดียวมันก็ดับ เกิดขึ้นแล้วจะตั้งอยู่สักกระยะ อีกหน่อยก็จะดับไปเช่นเคย มันจึงเหมือนว่ามีอยู่ เพราะว่าจิตของเราไปติดอยู่ในอารมณ์นั้น แต่ความเป็นจริงแล้ว มันไม่ได้มีอยู่จริงแต่อย่างใด

ถ้ามาเฝ้าดูชีวิตของเราจริงๆ เมื่อใดที่สติของเราแข็งแรง ตัวรู้หรือสติของเราดี สิ่งที่จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความรัก ความชัง จะไม่มี แต่เมื่อใดที่เราพลอสติ ก็จะกลายเป็นเหตุปัจจัยให้หลง






เข้าใจผิด ทำให้คิดเห็นไปตามอวิชชา คือความไม่รู้แจ้ง อวิชชา บดบังปัญญาตาในที่จะรู้แจ้งความจริง

เมื่อมีอวิชชาคือความไม่รู้แจ้ง จิตของเราจะถูกผลักให้ตกไป อยู่ในอำนาจของกิเลสตัณหา คือจะเกิดความอยากเสพ อากาที่มันเข้ามากระทบ อยากรัก อยากเกลียด เป็นเกมของกิเลสทั้งหมด เพราะเรื่องของราคะนี้ เราจะคิดว่ามันมีความสุข ทำให้เพลิน แต่จริงๆ มันไม่ได้มีอะไรเลย

เพราะเวทนาชนิดนี้เกิดขึ้นลักพัก เดียวก็ดับสลายไปตามกฎของไตรลักษณ์ ความจริงที่รู้จักว่ามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป โดยธรรมชาติ รู้ตามที่มันเป็น เห็นเท่าทันที่มันเกิดในปัจจุบันขณะนั้นๆ นี่คือการสัมผัสความจริงแบบปรมาัตถธรรม

ความรักความซังจะมีอยู่ไหม? ก็มีอยู่ในระดับหนึ่ง แต่ก็ เป็นเพียงความจริงแบบที่จิตมันสมมุติขึ้นมา เป็นการสมมุติว่าสิ่งนี้ เกิดขึ้นตามอำนาจของอวิชชา ตัณหา อุปาทาน แต่เมื่อใดที่เราเกิด ญาณทัศณะสิ้นความอยาก เกิดความเบื่อหน่าย หรือมีเหตุปัจจัยอื่น เข้ามาแทรกตัดรอน มันก็จะหายไป





## ศีลสังคัมเป็นจริยาวัตร ศีลปรมัตถ์จึงตัดกิเลสได้

จะเข้าใจความลับในธรรมเหล่านี้ได้ไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าเรามีสติดี ๆ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมดี ๆ เรียกว่ามีสภาวะของศีลปรากฏเกิดขึ้น ศีลมาจากคำว่าศิลา แปลว่าหนักแน่น หรือศีลอีกความหมายหนึ่งแปลว่าปกติ เมื่อความปกติทางจิตเกิดขึ้น ตัวสำคัญมั่นหมายที่เป็นสมมุติก็จะดับไป

ศีลจะเป็นสิ่งที่ช่วยกำจัดกิเลสอย่างหยาบ กิเลสในคนก็มีโลภะ โทสะ และโมหะ ซึ่งโทสะคือความโกรธนั้น ถือว่าเป็นกิเลสอย่างหยาบที่สุด สมธิกำจัดกิเลสอย่างกลางคือตัวโลภะ เพราะหากจิตนิ่ง ตัวโลภะก็หยุดทำงาน ส่วนปัญญาจะกำจัดตัวโมหะ อันได้แก่ความหลงเข้าไปในความคิด

เราหลงเข้าไปในความคิดหรือในอารมณ์ ก็จะทำให้ตัวโมหะครอบงำจิตของเราเอาไว้ แต่ถ้ามีสติคมกล้าหรือเกิดปัญญาขึ้น ก็จะสามารถออกจากตัวโมหะนี้ได้ ที่สำคัญคือความโลภ ความโกรธ ความหลงมันอยู่ในใจของเรามาเนิ่นนาน แต่เราก็เอาศีลแบบนั้นมาใช้ประโยชน์ไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่เราบอกว่ามีศีล แต่ก็เอามาทำลายความโกรธไม่ได้

เรามีแต่ระเบียบวินัยอันเป็นกรอบจริยาวัตรภายนอกเท่านั้น ซึ่งเป็นระเบียบทางสังคัม ได้แก่การมีศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ศีล ๓๑๑... ศีลชาวบ้าน ศีลเณร ชี พระสงฆ์, ศีลนักพรต นักบวช, จุลศีล มัชฌิมศีล มหาศีล, ศีลอุปาทาน ศีลพรหมจรรย์ สังวรศีล อริยกันตศีล ปาริสุทธิศีล ฯลฯ



พระสงฆ์ที่บวชในพุทธศาสนาแม้จะรักษาศีล ๒๒๗ ข้อได้ แต่ก็เชื่อว่าจะได้บรรลุนิพพาน เพราะเรื่องศีลหรือข้อห้ามต่าง ๆ นั้น เป็นเรื่องของกายทั้งหมด ไม่ใช่เรื่องของจิตโดยตรง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับกายไม่ได้ห้ามความรู้สึกที่เกิดจากข้างใน เรื่องวิมุติหลุดพ้น เป็นผลของวิปัสสนาภาวนาทางจิตโดยตรง

แต่ในความเป็นจริง พุทธศาสนาสอนเรื่องอริศีลสิกขา อริจิตตสิกขา และอริปัญญาสิกขา โดยกล่าวถึงในภาวะที่เป็น ปรมัตถธรรมหรือปรมัตถสภาวะ ไม่ใช่สอนศีลในระดับสังคัม หรือศีลที่เป็นสมมุติ ไม่ใช่ศีล ๕ ศีล ๘ แต่เป็นศีลที่เป็นไปเพื่อการถอุจจารณ์ และความทุกข์ที่อยู่ในใจออกไป

เวลาคนมีสติมากเข้าๆ ตัวสตินี้จะกลายเป็นศีล มีสติรู้ต่อเนื่อง ก็กลายเป็นสมาธิ ถ้าสติรู้เท่าทันความคิด ดับความคิด และความปรุงแต่งได้ ก็เป็นปัญญา ฉะนั้นจะพูดว่าศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอันเดียวกันก็ได้ เหมือนเราเรียกคนว่ามากินข้าว แต่ไม่ได้บอกว่า มากินกับ (กับข้าว) หรือกินน้ำ เราพูดว่าสติคำเดียวก็คลุมไปหมด เป็นสภาวะสำหรับเรียกอาการของความรู้สึกตัวหรือตัวสติ

อวิชาแปลว่าความไม่รู้ แต่สติแปลว่ารู้ ความหมายเดียวกับ คำว่าวิชา เมื่อก่อนที่เราไม่เคยรู้กายและใจ ก็ให้เรากลับมามีสติ รู้อาการของกายและจิตให้ต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา นี่คือการเจริญ วิชา (ความรู้) เจริญอริยมรรค ให้ความปกติอันยิ่งคืออริศีลสิกขา เกิดขึ้น เพื่อไล่ถลุงกิเลสให้ออกนอกทางเดินของจิต

ปฏิจจสมุปบาทก็มาจากคำว่า “ปะ” และ “ติด” คือมันปะหรือติดต่อกันไปเรื่อยๆ ความคิดชนิดนี้ปะกันติดกัน เหมือนเรา



ปะเลื้อผ้า เมื่อไม่มีความรู้สึกตัวมาคั่นกลาง เวลาคิดเรื่องต่างๆ ก็จะติดต่อกันไปเรื่อยๆ ก่อให้เกิดเป็นรูปร่าง ยืดยาว เป็นงู เป็นมิ่ง เป็นเขา เป็นเรา เพราะไม่รู้เท่าทันอวิชชานั่นเอง



## เมื่อไม่รู้สักตัว ภพชาติก็ตั้งอยู่นาน

แต่พอรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต เพราะมีสติเป็นเครื่องกำหนดรู้ เราก็จะสามารถตัดวงจรของความทุกข์ ออกจากใจได้ ทว่าหากไม่รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ความทุกข์ที่เกิดจากความรัก ความชัง ความพอใจ ความไม่พอใจ ก็ก็จะเกิดขึ้น และตั้งอยู่นาน

อวิชชาอันเป็นความไม่รู้สักตัว ก็จะทำให้เกิดการปรุงแต่ง เกิดสังขาร ตัณหา อุปาทาน เวทนา ซึ่งเวทนาที่เกิดขึ้นไม่ใช่เจ็บปวด ธรรมดาทั่วๆ ไป แต่เวทนาเป็นตัวอาการของความพอใจในความคิด ของตัวเอง

พอเราซังใครหรือรักใครสักคน ตัวตัณหาอุปาทานคือความอยาก ความยึดเอาความพอใจ ความไม่พอใจ ก็จะวิ่งมารับเอา แล้วจะติดอยู่ในความคิดนี้ ความคิดก็จะยาวไปเรื่อยๆ เป็นภพ เป็นชาติไม่จบสิ้น ที่เราเจริญสติก็เพื่อให้เห็นตัวอวิชชาที่จะมายึดเอาความคิดอันนี้ ทั้งที่จริงแล้ว ความคิดมันไม่ได้มีตัวตนอยู่จริง แต่บางคนก็คิดได้ต่อเนื่อง คิดแบบเหมามัน คิดได้ทั้งวัน



เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะออกจากความคิดไม่ได้ จิตไม่สามารถที่จะอยู่กับตัวว่างหรือตัวสงบได้ เรียกว่าเป็นการปรุงแต่งความคิดหาเหตุผลมาปรุงแต่งให้มันยืดยาวออกไปอีก มันก็คิดมากและคิดไปเรื่อยๆ แต่สักพักหนึ่งมันก็จะเบื่อหน่าย เป็นวิภวตัณหา

บางที่ถ้าคิดมาก ๆ ก็จะรู้สึกว่าเป็นทุกข์ คือเราทนต่อความคิดเยอะๆ นี้ไม่ได้ จะไม่คิดก็ทำไม่ได้ เพราะมีความอยาก มันก็จะรู้ว่า เป็นทุกข์ เพราะทนอยู่ในสภาพคิดมากไม่ได้ หลายๆ คนเวลา คิดมาก ถ้าไม่ได้เจริญสติแบบต่อเนื่อง ก็ทำให้ต้องหนีไป อยากกลับบ้าน อยากไปโน่นไปนี่ เพราะให้ปฏิบัติธรรม ๗ วันก็ทำไม่ได้ อยู่ไม่ได้ ทนไม่ไหว จึงอ้างเหตุผลต่างๆ นานา แล้วก็ต้องหนีทันที เพราะสติไม่พอ เมื่อไม่มีสติไปดับตัวปรุงแต่ง ก็ทำให้เราเป็นทุกข์

ยิ่งบางเรื่องที่ถูกใจก็จะคิดได้ทั้งวัน แต่ถามว่ามันมีจริงไหม? มันก็ไม่ได้มีจริงแต่อย่างใด มันเป็นอนัตตา เป็นอาการเกิดขึ้นและ ก็ดับไป แต่เราก็พยายามคิดหาเพิ่มเติมว่า มันอยู่ตรงไหนความคิด อันนี้ เมื่อมันอยากก็ต้องไปแสวงหาไขว่คว้า หรือไปใกล้ชิดสนิท กับมันเหมือนเดิม ถ้ามีอย่างที่เราคิดไว้ ก็ทำให้รู้สึกว่ามีความสุข ความอยากได้เช่นนี้เรียกว่า **กามตัณหา**

ตัวตัณหาที่เป็นการติดความคิดเรียกว่า **ภวตัณหา** คืออยากเป็น อยากมีอยู่รำไป แต่ตัวอยากปลอ่ยวาง อยากปลอ่ยทิ้ง ไม่อยากให้ความคิดมันติด เบื่อหน่ายกับความคิด อยากอยู่เฉยๆ อยากไปเป็นอย่างอื่น ไม่อยากเป็นอย่างนี้เพราะอยู่มานานแล้ว อยากเปลี่ยนแปลง คืออยากยิ่งๆ ขึ้นไป อาการเช่นนี้เรียกว่า **วิภวตัณหา**







ท่านจึงให้เรา รู้สึกตัวมาก ๆ ให้รู้สึกเฉย ๆ โดยไม่ต้องเข้าไป  
ปรุ้งมัน เพราะปรุ้งไปก็ไม่ทำอะไร สุดท้ายก็คือไม่มีจริง เป็นอนัตตา  
แต่ถ้าไม่ปรุ้งก็เป็นทุกข์ อยากแสวงหาอีก เพราะเราไม่มีสติเป็น  
ตัวประคอง แต่สิ่งที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเป็นความจริง  
ที่มีอยู่ ถ้าเรารู้จักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาชัด ๆ ก็แสดงว่าใจรู้อยู่  
ในอารมณ์ปรมาัตต์ หากเป็นเช่นนี้ เราก็สามารถที่จะแก้ทุกข์ได้





## ทุกอย่างล้วนไม่ใช่ตัวตน

มีโยมคนหนึ่งเป็นคนนิสัยดี เขาอ่านหนังสือและสามารถเข้าใจได้ มันเกิดอาการโง่งๆ และเข้าใจเรื่องสมมุติ คือเขาอ่านหนังสือมาหลายเล่ม และมาอ่านหนังสือของหลวงตา เกิดความเข้าใจแบบอัศจรรย์ ก็เลยอยากมาหา คือพออ่านแล้วมันเข้าใจ เวลาพูดกับใคร ก็จะมีแต่เรื่องสมมุติ เพราะเกิดความประทับใจ แต่ก่อนเคยอ่านคำนี้หรือเรื่องนี้ แต่ก็ไม่เข้าใจ ซึ่งเขาไม่ได้

ปฏิบัติธรรม แต่คล้ายๆ ว่ามีการฝึกอยู่ข้างเหมือนกัน การที่เขารู้สึกเช่นนี้ เขาบอกว่ามันเป็นไปได้โดยธรรมชาติ เวลาความคิดเกิดขึ้น ก็ชอบตัดความคิด

เวลาทำงานหรือทำอะไรก็ตาม ก็ชอบตัดความคิด ไม่อยากมีความคิด จึงตัดความคิดเล่นๆ ไป ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ก็ตัดความคิดเสมอๆ เพราะรู้สึกว่าคุณคิดเป็นทุกข์ คือมันเป็นไปได้โดยสามัญสำนึก และคล้ายๆ ว่าเป็นนิสัยของแก

พอเขามาอ่านหนังสือเล่มนี้ (การรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง) ก็เกิดอาการตื่นโพล่งขึ้นมาทันที รู้สึกว่าอ่านแล้วมันโง่งเหมือนจะเข้าใจไปเรื่อยๆ อ่านสองครั้งสามครั้ง ก็เข้าใจไม่เหมือนกัน คือเข้าใจได้ลึกและละเอียดมากขึ้น จึงอยากปฏิบัติธรรม เพราะคิดว่า จะเข้าใจแบบไหนได้อีก ก็เลยมาปฏิบัติในรูปแบบอย่างต่อเนื่อง ซึ่งก็ปรากฏว่าได้ผลดีค่อนข้างไวมาก

คนมีปัญญา ถ้ามีสติหรือสมาธิในระดับหนึ่ง แล้วมีคนไปบอกกล่าวแนะนำ มีคนไปเชิญดูในตาออกให้ จะสามารถเข้าใจได้



ไม่ยาก บางทีก็เหมือนเข้าใจ แต่ว่าตัวปล่อยวาง ตัวที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็ยังซ้าอยู่

แต่พอมีสติที่มากพอ ครั้นกระทบผัสสะปุ๊บ ก็จะเป็นอนิจจังทันที กระทบปุ๊บก็เป็นทุกขังทันที กระทบปุ๊บก็ดับไปเป็นอนัตตาทันที คือจริง ๆ แล้ว ตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเป็นภาวะอันเดียวกัน ไม่ได้ต่างกัน แต่เราแยกให้ต่างกันเฉย ๆ จริง ๆ แล้ว ก็คือตัวปล่อยวาง

ถ้ามีตัวรู้อยู่แต่ไม่ชัด หลง ๆ ลืม ๆ ติด ๆ ดับ ๆ ปล่อยวางได้ เต็ม ๆ เต็ม ๆ มันก็จะเกิดขึ้นมาอีก เพราะไม่เกิดปัญญา รู้ว่า ทุกอย่าง มันเป็นทุกข์แบบแจ่มแจ้ง ก็จะทำให้ติดอยู่อย่างนั้น เพราะปล่อยวางไม่เป็น

๑๓๐

ฉะนั้นทุกอย่างที่เราเจอ มีแต่ความเป็นสมมุติ แต่มันก็มี ปรมาตมอยู่ในตัวด้วยเช่นกัน เช่นบาตรที่พระท่านใช้ สมมุติบัญญัติ อันเป็นหน้าที่ของมัน ก็คือเอาไว้สำหรับใส่อาหาร และสมมุติว่าเป็น ของพระ ไม่ใช่ของใคร ถ้าคนอื่นเอาไปใช้ก็ดูไม่เหมาะสม แต่ก็มี ความจริงอยู่ในนั้น คือมันเป็นธาตุหรือเป็นรูป

ความจริงที่สำคัญก็คือมันเป็นอนิจจัง อยู่ภายใต้กฎของ ไตรลักษณ์ คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลง ตลอดเวลา ไม่เป็นของใคร จะไม่อยู่ ไม่เป็นอย่างไรที่เราคิดอยาก หรืออย่างไรที่เราสมมุติให้ว่าเป็นของเรา จะเป็นของมันอยู่อย่างนั้น แต่ก็ไม่ได้อยู่จริงอย่างที่เราสัญญาหมาย ดังนั้นเราจึงไม่ควรโง่ ที่จะยึดถือว่าเป็นจริงเป็นจังอะไร





## ดูใจเป็นก็เห็นธรรม

ในการปฏิบัติธรรมหรือปรารถนาความเพียร ให้มาดูที่ใจของเรา ดูความเป็นอนัตตา เพราะความจริงคือมันไม่ได้มีอยู่ แต่เราไปยึดไว้ว่ามันมี ทั้งที่มันไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่ได้เป็นเรา เป็นของเรา แต่มันเป็นธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้น

ที่เราสมมุติว่าเป็นของเรา เพราะสะดวกต่อการเรียกขาน และต่อการใช้งาน ที่เรียกว่าคนนี่เป็นพี่ น้อง พ่อ แม่ สมมุติให้คนนี้เป็นคนรักษา เป็นทหาร ตำรวจ ครู หรือเป็นอะไรต่างๆ นานา ก็เพื่อทำหน้าที่และเพื่อพัฒนาสังคมให้ดีขึ้น ไม่ให้คนอาศัยความโลภ ความโกรธ ความหลง เข้ามาจุ่นจ้าน แต่ให้เป็นไปโดยธรรมชาติของมัน ให้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปโดยธรรมชาติของมัน เราเอาสมมุตินี้มาก็เพื่อรักษาตัวปรมาตม์ แต่ความเป็นจริงที่เรา มีปัญหาอยู่ในปัจจุบันนี้ก็คือ เราหลงยึดติดตัวสมมุติแล้วออกจากมันไม่ได้ เรียกว่าใช้สมมุติยังไม่เป็น

เหมือนตามบ้าน ตามโรงงาน สถานประกอบการทั้งหลาย เมื่อก่อนก็อยู่กันมาแบบธรรมดา แต่วันหนึ่งไปเจอเขาทำศาลเจ้า ก็เลยซื้อศาลเจ้ามาตั้งที่บ้าน แล้วทำพิธีอัญเชิญเทพเทวดาตามความคิดที่สมมุติขึ้น พอเสร็จปุ๊บก็จุดธูปเทียนบูชากราบไหว้ วันต่อมาเราก็ก้าวทันที คือเราเอาสมมุตินี้มาครอบจิตของตัวเองไว้

เมื่อก่อนความกลัวไม่ได้มีในจิต จิตของเราไม่ได้มีความรู้สึกเหล่านั้น ทั้งที่ศาลเจ้าก็ไปซื้อจากร้านเขามา เขาก็เอาปูนทำ เอาเท้าเหยียบ แต่พอเราเอามาตั้งไว้ที่บ้าน เรากลับกลัวของเราเอง กลัวว่า



มีผีसानางไม้ มีโน่นมีนี่ต่าง ๆ นานา จากสิ่งที่เคยเอาทำเหยียบ ก็เป็นการใช้มือกราบแทน

จริง ๆ แล้วมันไม่ได้มีอะไร แต่เราไปสมมุติว่ามันมี ใครเป็นคนสมมุติ ก็พวกเราเองทั้งนั้น จิตที่มีอวิชชาเป็นผู้บงการให้สมมุติ ทั้งที่มันเป็นธาตุตามธรรมชาติ เกิดและดับของมันอยู่อย่างนั้น แต่เราไปสำคัญมันหมายความว่าเป็นตัวตน เป็นเรา เป็นเขา เป็นของเรา เป็นของเขา เราจึงออกจากสมมุตินั้นไม่ได้

เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็แสดงว่าเอาความคิดของเรามาหลอกตัวเอง ไปวัน ๆ กลายเป็นว่า สมมุติว่าหล่อและสวย เป็นการนำเอาสมมุติ มาครอบงำไว้ เพราะเรามองคนอื่นแล้วค้นหาเรามี เมื่อมีค้นหา มันจะสร้างสมมุติว่าสวยงามมาครอบจิตของตัวเองไว้ เราก็ออกจากความรู้สึกเหล่านี้ไม่ได้

วิธีที่จะออกจากมันได้ก็คือ เราต้องทำความรู้สึกตัว ต้องเดินออกมาอยู่ตรงที่ความรู้สึกเฉย ๆ ว่าง ๆ และอยู่กับปัจจุบันให้ได้ หรือเดินไปด้วยปัจจุบันธรรม เป็นความรู้สึกเฉย ๆ ว่าง ๆ คือให้รู้สึกตัวต่อเนื่อง เพราะจิตตัวเดียวที่มันไปคิด ความรู้สึกตัวจึงหายไป แต่ถ้าไม่คิด ก็จะไม่รู้สึกตัว

เพราะฉะนั้นเราก็ต้องพยายามทำให้รู้สึกตัว เดินก็ให้รู้สึก นั่งก็ให้รู้สึก นอนก็ให้รู้สึก ปรองคองความรู้สึกตัวนี้ไว้ จนกว่าจะมีสติแบบสมบุรณ์ เหมือนกับที่เราชอบคิดโดยอัตโนมัตินั่นแหละ เมื่อมีสติที่สมบุรณ์อยู่กับเรา เวลาความคิดเกิดขึ้น ตัวสติหรือตัวรู้ ก็จะตัดความคิดของมันเอง ไม่หลงปรุงแต่ง มันก็จะดับของมันเอง ตามกฏธรรมนิยาม





## รู้ทันความคิด หยุดการปรุงแต่ง แจ้งในอุปาทาน

เมื่อตัดความคิดบ่อยเข้าๆ ก็เหมือนกับการถอนหรือการสลัดอุปาทานทิ้ง ความยึดมั่นถือมั่นก็จะจืดจางไปเรื่อย ๆ เมื่อเราถอนอารมณ์และความเป็นตัวตนออกไปได้ มันก็จะค่อยๆ ดับไป เวลาคิดขึ้นมาปั๊บ เมื่อเรามีสติเห็น ความคิดนั้นก็ดับไป จะไม่เป็นตัวตนต่อไปอีก และจะเป็นอนัตตาตลอดกาล

เมื่อก่อนความคิดเกิดขึ้นแล้วมันจะชอบ แต่ต่อมาเมื่อสติมากขึ้น เวลาความคิดเกิดขึ้นก็จะรู้เท่าทัน มันก็จะไม่ปรุงแต่ง จะเป็นภาวะของความเป็นธรรมชาติเฉยๆ อย่างนั้นตลอดเวลา จนกระทั่งว่าสามารถเฉยได้แบบถาวร ไม่มีการเปลี่ยนแปลง

ไม่ว่าจะเกิดความปรุงแต่งหรือไม่ปรุงแต่ง ก็ให้รู้เท่าทันให้เห็นปรากฏการณ์แบบแจ่มแจ้งชัดเจน เมื่อทำได้เช่นนี้ จิตจะแจ้งคือแจ้งในภาวะที่จะไม่ปรุงแต่งอีก ทำให้หยุดการปรุงแต่งได้แจ้งในอริชชาอันเป็นความไม่รู้ แจ้งในอุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่น ที่ไปยึดเอาความคิด อัดตาดัวตน ยึดเอาสิ่งที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจมาเป็นตัวตน ทั้งที่มันเป็นเพียงสมมุติ

สมมุติตัวนี้เกิดจากความไม่รู้ เพราะจิตไม่มีปัญญา แต่ถ้าจิตมีปัญญา ก็จะมีปัญญาอันนี้เป็นสมมุติ จิตจะไม่ติดข้องในสิ่งนั้นเมื่อต้องเกี่ยวข้องกับสมมุติต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ พี่ น้อง ก็จะมีรู้จัก แต่จะไม่ติดในสมมุติดังกล่าว แต่ถ้าไม่มีปัญญา ก็จะคิดไปตาม และปรุงแต่งในสมมุติที่เกี่ยวข้อง จะคิดว่าอันนั้นก็ของกู



อันนี้ก็ของกู จะไม่เหมือนกับมีตัวกูอยู่ในใจ

ผู้รู้ทั้งหลายจึงบอกว่า “จงมีสติอยู่ทุกขณะจิตที่มันคิด มีสติรู้เท่าทัน” จิตถูกปรุงไปก็ให้รู้เท่าทัน มันชอบก็ให้รู้เท่าทัน เช่น รู้เท่าทันอาการของความว่าง เพราะโดยธรรมชาติความว่างไม่ได้มีอยู่จริง แต่เป็นอาการอย่างหนึ่งเท่านั้นเอง เกิดขึ้นแล้วเดี๋ยวก็ดับไป



## ปัญญาจะเกิดได้ เพราะมีตัวกูเป็นเครื่องประกอบ

๑๓๔

แต่ถ้าอยากให้มันดับไว ๆ เราก็ต้องสร้างเหตุปัจจัยใหม่ คือ สร้างความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อมให้เยอะ ๆ แล้วทุกอย่างจะเป็นอนัตตา จะเป็นความว่างโดยธรรมชาติภายใน ไม่ว่าจะทุกข์หรือพบกับใคร มันก็จะเป็นว่าง ๆ คือจะไม่ก่อหวอดตัวตัวตนขึ้นมา อารมณ์ที่เป็น ความอยาก ความคิด หรือเรื่องกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา เหล่านี้จะไม่ มี เพราะมันสว่างข้างในและมีตัวกูประกอบอยู่

ปัญญาจะเกิดได้ ก็เพราะการประกอบตัวกูในกายกับใจให้ไปด้วยกัน ให้มีใจระลึกูรู้กายเวลาที่มันเคลื่อนไหวอยู่เสมอ เอาสติเข้ามาประกอบต่อการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ไม่ว่าจะเราทำอะไรก็ตาม ให้ประกอบด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเอาไว้อยู่เสมอตลอดเวลา คำว่า “ประกอบ” ก็คือการกำหนดรู้ตัวเอง



ภาวะที่มันสว่างภายใน และมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมที่เป็น สติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นธรรมมีอุปการะมากสองอย่าง จะช่วยชีวิตของเราได้มาก แทนที่เราจะอยู่กับความหลงสมมุติ เราก็จะไม่หลง ไม่ติดกับสมมุติที่มันเป็น

แต่จะอยู่กับตัวภายในที่เป็นปรมาตถสัจจะ คือเห็นสิ่งที่เกิดขึ้น อย่างผู้รู้เท่าทัน เห็นอยู่ข้างในจิตว่ากระทบผัสสะ แล้วก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปอย่างรู้เท่าทัน ไม่ใช่เป็นการมองวัตถุข้างนอกว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่เห็นสิ่งที่ถูกกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วมองว่ามันเป็นอนัตตา

ไม่ใช่เห็นอนิจจังที่รูป เสียง กลิ่น รส ผัสสะ อารมณ์ แต่จะ จิตจางจากข้างในที่เป็นตัวอุปาทาน เพราะเกิดจากการที่เรามีตัวรู้ สว่างอยู่จากภายใน เห็นที่จิต พอมีอะไรมากระทบบีบ มันก็จะจาง จะว่างอารมณ์ มันเกิดจากข้างใน ส่วนข้างนอกก็เป็นไปตาม ธรรมชาติที่มันเป็นอยู่

ก็ยังเห็นคนว่าเป็นคน เห็นว่ามันเป็นธรรมชาติแบบนี้ แต่ ตัวข้างในที่เป็นความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นคนจะถูกสลายไป มันจะดับของมันเอง เมื่อมันก่อหวอดเป็นเรื่องขึ้นมาหน่อย เราก็ เห็น แล้วก็ดับจากข้างในทันที ตัวที่จะเป็นตัวตน เป็นอุปาทาน ที่ยึดมั่นถือมั่นก็จะดับไป อารมณ์เช่นนี้เมื่อจิตคิด อุปาทานจะวิ่ง เข้าไปรับเอา ประจุแต่งเสริมต่อทันที แต่เมื่ออุปาทานสลาย จิตก็จะ ทำหน้าที่อิสระ ไม่มีผู้อยู่เบื้องหลังของความคิดนั้น

ส่วนที่เป็นข้างในจิตนั้น เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้น มันก็จะดับไป ส่วนข้างนอกที่เราเห็นอยู่ เช่น นางมา นางมี นางดำ นางแดง





คนนั้น คนนี้ ผิวเนื้อเป็นแบบนี้ ชาว ดำ ฯลฯ ก็เห็นตามสมมุติ  
นั้นๆ แต่ว่าตัวที่จะทำให้เป็นอุปาทานในรูป เวทนา สัญญา สังขาร  
วิญญานที่เกิดจากภายในนั้น เมื่อเรามีสติรู้เท่าทัน มันจะดับไป  
จะไม่มาทำให้เป็นตัวทุกข์ที่ต่อเนื่อง และจะไม่มาเป็นตัวตนในใจ  
ของเรา

ไม่ใช่ทำให้เราดูคนจากข้างนอก แล้วรู้สึกว่าคุณนั้นทำไมเป็น  
อย่างนั้น คนนี้ทำไมเป็นอย่างนี้ แต่ก็ข้างเขาเถอะ เดี่ยวอีกหน่อย  
ก็ตายแล้ว ภาวะเช่นนี้ไม่ใช่อนิจจังที่เกิดจากข้างใน ไม่ใช่ตัว  
ปรมาตถธรรมที่มันเป็นหรือเห็นอยู่ภายใน แต่เป็นการมองจาก  
ข้างนอก จึงไม่มีผลต่อการดับทุกข์ในใจ



## ทุกข์จะดับไป ต้องเห็นแจ้งจากจิตภายใน

การพูด การนึกคิด การคาดเดาความจริงในระบบของปรัชญา  
หรือจิตวิทยา ไม่ได้ช่วยอะไรมากนัก แต่เราต้องเห็นจากภายใน  
เห็นทุกข์และความสุขที่เกิดจากใจภายใน คือเคลื่อนไหวอย่างไร  
ก็ให้ดู และเห็นใจของตนเองอย่างสม่ำเสมอ

ปรุงแต่งหรือไม่ปรุงแต่งก็ให้เห็น สมมุติปรากฏก็ให้เห็นอยู่  
เรื่อย ๆ แบบไม่หวั่นไหว คือเห็นอาการที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป  
เมื่อเห็นนาน ๆ เข้า ภาวะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะเป็นปกติ  
ธรรมชาติ เมื่อเราเกิดมา ก็ควรเกิดปัญญาให้เห็นจิตแบบนี้ และเอา  
จิตกลับเข้าไปไว้ที่เดิมให้ได้ ไม่ใช่ปล่อยให้เที่ยวไปติดแต่สมมุติ



ไม่ว่าเราจะทำอะไรก็ให้ศึกษาดู ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าเวลาทำงาน บัดกวางดศาลา หรือกวางดถนน ก็ให้มีสติ กำหนดรู้ ให้รู้สึกไปเรื่อย ๆ ให้จิตอยู่กับปัจจุบันอยู่ทุกขณะ พุดง่าย ๆ ว่าเท่าที่มีประสบการณ์ในการพาคนปฏิบัติธรรมมา ทุกคนสามารถได้อารมณ์การปฏิบัติได้ในทุกขณะ บางคนก็เกิดปัญญา รู้แจ้ง เข้าถึงพุทธธรรมในขณะที่กำลังกวางดก็มี จึงไม่ยากให้พากัน ประมาท

เวลาจะทำอะไรก็อย่าประมาทในสิ่งที่กำลังทำ อย่าประมาท ในความสามารถของตัวเอง ในคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือในตัวรู้ ที่มีอยู่น้อย ๆ เพราะที่ท่านบอกว่าเป็นนอกาลิโก ก็คือเวลาไหน ก็สามารถบรรลุธรรมได้ เวลาไหนก็สามารถรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้ เมื่อเราทำอยู่บ่อย ๆ จิตของเราก็จะแจ่มใส

ความแจ่มใสและความคลายการยึดติดในรูปนาม หรือใน สมมุติบัญญัติทั้งหลาย มันจะช่วยให้เราได้เยอะ จะช่วยชีวิตของเรา ให้เกิดความโปร่งเบา ทั้งทางกายและจิตในเวลาปฏิบัติธรรม เพราะ เมื่อรู้ความจริง มันจะปล่อยวางได้ จิตจะเบาขึ้นมากขึ้น เพราะจิต เกิดปัญญาหยั่งรู้ จึงสามารถทิ้งของหนักที่หลงแบกเอาไว้ เมื่อเกิด ปัญญาทิ้งได้ ใจก็จะเบา อย่างที่เราเรียกว่าเกิดปีติความเอิบอิมใจ

เมื่อก่อนมันไม่วางเพราะเราวางไม่เป็น ไม่ว่าเราจะคิดวาง อย่างไร มันก็วางไม่เป็น แต่พอได้ตัวรู้มากขึ้นและต่อเนื่อง เป็นสติ สมาธิ หรือปัญญาขึ้นมา จิตก็จะเกิดการปล่อยวางเองโดยอัตโนมัติ พอปล่อยวางเป็น ภาวะที่เป็นความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ก็จะปรากฏ เกิดขึ้น สติจะแจ่มใส โส่งโปร่ง และมีความเบากายเบาจิตทันที



ครั้นพอจิตเบาแล้ว ก็จะไม่ติดทั้งของหนักที่เคยแบกมา เราจะสามารถเดินทางไปสู่ภาวะที่เป็นมรรคผลได้ แต่ถ้าบรรจหรือ บรรทุกของหนักเกินไป มันก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ เช่น หนักลูก หนัก ผัว หนักเมีย หนักกิเลสตัณหา หนักอภิสวะอนุสัย ก็จะไปสู่ ความเป็นมรรคผลไม่ได้

ดังนั้นจึงขอให้เราพยายามสังเกตและเรียนรู้ให้เข้าใจ แล้ว เราจะไม่ติดสมมุติ ทั้งในส่วนที่เป็นปรมาตถ์ก็จะไม่ติด แต่เราจะรู้ว่า มันเป็นอย่างนั้นของมัน เราจะอยู่กับสมมุติและปรมาตถ์ได้ พร้อม รู้จักที่จะใช้สมมุติให้เป็นประโยชน์ คือจะรู้จักดูมันเฉยๆ โดยที่เรา เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานจริงๆ





ใหม่ ๆ การระลึกรู้  
หรือการประคองความรู้สึกตัวทั่วพร้อม  
จะไม่มีเวทนาแต่อย่างใด มันจะรู้สึกเฉย ๆ  
แต่ทำไปสักระยะหนึ่ง  
จะเริ่มมีทุกข์เวทนาปรากฏขึ้น  
เมื่อเราทำไปแล้ว และดับตัวเวทนาที่เป็นทุกข์ได้  
ก็จะมีความสุขจากการปฏิบัติธรรม  
พอมีความสุขปรากฏขึ้น เราก็จะหลง  
เพราะคล้าย ๆ ว่า  
เราพยายามที่จะออกจากทุกข์  
และเราก็ออกจากมันได้







บท ๕  
การกำหนดรู้  
เวทนา



พระทศจา  
ก็คือคนทกคน  
เพราะพิษพันธ  
ที่จะทำโทษ  
เป็นพระพุทธเจ้า  
มียอนแล้ว  
ในคนทุกค  
"ไม่ขอเงิน"

ความรัก  
เป็นรากเหง้าของบช  
ความไม่รักคือ  
เป็นรากเหง้าของพ

"ผู้จะฉิบส  
ภายในจิตใจ  
ของเรา  
ไม่ได้ออก  
พริกขี้หน  
แต่ก็ดังพริก  
ขี้หน"



**เวทนาแปลว่าเสวยอารมณ์** ซึ่งอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นก็มีเวทนา  
 ทางกาย มีสุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา  
 อุเบกขาเวทนา สิ่งสำคัญที่เราไม่ค่อยเห็นก็คืออุเบกขาเวทนา  
 เพราะเรามันเฉยๆ จิตมักจะหลงยึดติดใจและยินดีในความเฉยๆ  
 ไม่ได้ดูว่านั่นก็คือเวทนา ไม่ใช่ปัญญา ไม่ใช่ความหลุดพ้น อุเบกขา  
 เวทนายังเป็นสังขาร เวลามันดับหายไป เราจะหงุดหงิดติดอารมณ์  
 แต่เราไม่เคยเฝ้าดูเวทนาที่เป็นความพอใจในเวลามันปรากฏ  
 เพราะเราจะดูเฉพาะตอนที่มันไม่พอใจ ถ้าไม่พอใจหรืออึดอัด  
 ขัดเคือง เราก็พอจะดูได้ แต่ถ้าเกิดความพอใจ ความรู้สึกดี เราจะ  
 ไม่ค่อยดู เพราะส่วนมากจะหลงออกไปในความพอใจอันนั้น





อย่างเช่น ความปิติ ความเอิบอímใจ ความโล่งใจ ความสบายใจ หรือความพอใจต่าง ๆ ที่ปรากฏ จิตจะไปยินดีในอารมณ์เหล่านั้น แต่พอยินดีปั้บ อีกหน่อยมันก็หายไป คือพูดง่าย ๆ ว่า ถ้าเสวย เวทนาหรือหลงในเวทนา เวลานั้นเปลี่ยนแปลง เราก็มักจะทำได้

แต่ความจริงก็คือถ้าเมื่อใดที่เสวยอารมณ์ ก็เกิดการเปลี่ยนแปลง พอมันไม่ปกติจากการรับรู้อารมณ์นั้น ก็ไม่สามารถที่จะหยั่งรู้ภาวะของสังขารข้างหน้าได้ มันจะเป็นอุปสรรคตรงที่เราเข้าไปเป็นและหลงในมัน คือจิตของเราไม่ปกตินั่นเอง



## แค่เฝ้าดูและรู้ทัน

เราควรเป็นผู้ดูและรู้เฉย ๆ รู้ไปเรื่อย ๆ สุขเกิดขึ้นก็รู้ ทุกข์เกิดขึ้นก็รู้ เฉยก็รู้ ไม่เฉยก็รู้ พอใจหรือไม่พอใจก็ให้รู้ ต้องรักษาตัวรู้ให้มีความมั่นคง อย่าให้ไหลไปตามสิ่งที่รู้ อากาที่รู้ได้อย่างต่อเนื่องคือสัมมาสมาธิ เป็นการรู้ในทุกขณะที่เราดูกายเคลื่อนไหว ไม่ว่าจะเป็นการเดินจงกรม หรือการนั่งสร้างจังหวะ

ใหม่ ๆ การระลึกรู้ หรือการประคองความรู้สึกตัวทั่วพร้อม จะไม่มีเวทนาแต่อย่างใด มันจะรู้สึกเฉย ๆ แต่ทำไปสักกระยะหนึ่ง จะเริ่มมีทุกขเวทนาปรากฏขึ้น เมื่อเราทำไปแล้ว และดับตัวเวทนาที่เป็นทุกข์ได้ ก็จะมีความสุขจากการปฏิบัติธรรม พอมีความสุขปรากฏขึ้น เราก็จะหลง เพราะคล้าย ๆ ว่าเราพยายามที่จะออกจาก



ทุกข์ และเราก็ออกจากมันได้

พอออกจากความทุกข์ได้ ก็จะไปสู่ความสุข ก็เลยหลงไปกับสิ่งที่มันเป็น เพราะเกิดความรู้สึกชอบ คือหวังอย่างเต็มที่ว่าจะให้พ้นจากทุกข์ แต่พอเจออารมณ์อะไรสักอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นใหม่ ก็เข้าไปในอารมณ์นั้นอีก ถ้าเป็นอย่างนี้ต้องระวังให้มาก ต้องรู้สึกตัวให้ชัดเจน เราจึงต้องพยายามดูเวทนาสักว่าเป็นเวทนา

ขอเพียงแค่ระลึกไว้ว่าเวทนามีอยู่ ถ้าเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ว่า มีเวทนา สุขเกิดขึ้นก็รู้ว่าสุข ทุกข์เกิดขึ้นก็รู้ว่าทุกข์ ถ้าเราดูเฉยๆ ไม่ยึดในเวทนาที่เกิดขึ้น เมื่อรู้ไปเรื่อยๆ จิตก็จะเดินหน้าไปเรื่อยๆ คือให้รู้ทุกอย่างว่าเป็นกิเลสเท่านั้น และให้รู้เพียงว่าเป็นกิเลสดำ หรือกิเลสขาว

อย่างอารมณ์ราคะ โทสะ โมหะที่ปรากฏ มันเป็นกิเลสดำ แต่ถ้าเป็นสุขเพราะเกิดความพอใจในอารมณ์ ติดอกติดใจในอารมณ์ที่ได้เสพ ก็เป็นกิเลสขาว เหมือนกับที่เราติดในความคิดที่ดี เราก็ไม่อยากจะออกจากความรู้สึกนั้นๆ เพราะรู้สึกว่ามันเป็นสุข แต่เมื่อความคิดชั่วๆ เกิดขึ้นแล้วเราเห็นมัน เราถือว่าเป็นทุกข์ ก็อยากจะออก แต่ทั้งสองอย่างนี้ก็เป็นกิเลสเหมือนกัน อยู่ที่ว่าจะ เป็นกิเลสดำหรือกิเลสขาวเท่านั้นเอง



## ทำหน้าที่เป็นผู้ดู ไม่ใช่เป็นผู้แสดง

เวลาเราทำความเพียรหรือเจริญสติ จึงให้เหินว่ามันเป็นเพียงเวทนาที่ปรากฏที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเฉยๆ ให้ดูว่ามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปอย่างไร เราไม่ต้องไปยึดอะไรมากกว่านั้น เพียงแค่ให้รู้เฉยๆ เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของเวทนาตามความเป็นจริง

เช่นเวลานั่งนานๆ ก็จะมีเวทนาเกิดขึ้น ในเรื่องเวทนานี้ท่านสอนว่าอย่าให้มีความรู้สึกต่อเวทนาว่ามันเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตนเราหรือเขา ให้เห็นเพียงสักแต่ว่ามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ให้รู้ว่าเป็นเพียงอาการอย่างหนึ่งเท่านั้น

เพราะจริงๆ แล้ว เวทนามันไม่ได้มีแต่อย่างใด เช่น เรานั่งเฉยๆ เวทนามันก็ไม่มี อะไรก็ไม่มี ไม่มีอะไรไปเกิดที่ใจ ใจของเราว่าง ไม่ยึดติดเวทนาใดๆ แต่อีกหน่อยมันก็ดับไป เพราะมันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปอยู่ทุกขณะ แต่เราก็ไม่ค่อยจะเห็นมัน

ถ้าจะให้เหินอย่างนั้นได้ เราก็ต้องระครองความรู้สึกตัว ระครองสติที่ทำหน้าที่ผู้ดู ผู้รู้ ผู้เห็นนั้นเอาไว้ เพราะในเบื้องต้นจะต้องมีความรู้สึกตัวเยอะๆ ถ้าความรู้สึกตัวน้อย แค่เพียงการรู้อาการกายที่ปกติ ก็ยังเป็นไปได้ยาก การที่จะไประลึกรู้เวทนาที่ลึกลงไป ก็จะยิ่งยากเข้าไปอีก

ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องตั้งสติให้อยู่กับฐานให้ได้เสียก่อน คืออยู่กับฐานกายคือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แล้วจะเห็นเวทนาเอง เวทนาหมายถึงอาการของจิตนั่นเอง





คำว่าเสวยเป็นภาษาของอารมณฺ์ คือมันเข้าไปยึดเอาสิ่งที่ปรากฏขึ้น เช่น ความเจ็บปวด ความเมื่อย ความพอใจ ความไม่พอใจ ฯลฯ แต่แท้ที่จริงแล้ว อาการเมื่อยหรือเจ็บปวด ก็ให้เห็นว่า มันเป็นธรรมดาของมัน ความพอใจหรือไม่พอใจที่เกิดขึ้น ก็ให้รู้ว่าเป็นธรรมดา

ถ้าเรายืนอยู่บนฐานของการไม่เข้าไปร่วมในอารมณฺ์ ทั้งที่เป็นความพอใจหรือไม่พอใจ เราถอนภาวะของความเป็นอัตตาตัวตนที่ไม่เข้าไปร่วม ที่ไม่ปรุงแต่งนั้นได้ มันก็จะอยู่ในภาวะที่เป็นปกติ พุดง่าย ๆ ก็คือความพอใจ ความไม่พอใจจะเกิดขึ้น ก็ให้รู้เฉย ๆ ส่วนความเจ็บปวด ความเมื่อยที่เกิดขึ้นทางกาย ก็ให้แก้ไขไปตามอาการที่มันปรากฏ แต่ไม่ได้หมายความว่าถ้ามีเวทนาเกิดขึ้น เราจะต้องไปนั่งทับมัน





## เวทนาทางกายให้แก้ไข เวทนาทางใจให้รู้เท่าทัน

เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้น เช่นในการนั่ง เมื่อนั่งไปนาน ๆ ก็จะมีอาการปวดเมื่อยเกิดขึ้น ถ้าเราทนไม่ได้ก็ให้เปลี่ยน แต่ที่ทนไม่ได้ไม่ใช่เพราะกิเลสจึงไม่ยอมเปลี่ยน ที่เปลี่ยนก็เพราะรู้เห็นตามเหตุปัจจัยที่เหมาะสม แต่ไม่ใช่อยากเปลี่ยนก็เปลี่ยนโดยที่ไม่ได้กำหนดรู้เลย อย่างนี้ก็ไม่ใช่ ถ้าเวทนาเยอะเกินไป ก็เปลี่ยนอิริยาบถ เพื่อให้การเปลี่ยนแปลงนั้นกลับมาสู่ภาวะที่เป็นปกติ

ไม่ว่าเวทนาทางกายหรือทางจิตเกิดขึ้น ก็ให้เห็นและรู้เท่าทันมัน ความสุขหรือความทุกข์เกิดขึ้น ก็ให้รู้ตามความเป็นจริง ความอึดอัดขัดเคืองหรืออารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏ ก็ให้รู้จักว่ามันเป็นอย่างไร แล้วอย่าหลุดเข้าไปในอาการนั้น ๆ ถ้าเข้าไปก็จะถูกบั่นไปทันที เหมือนพัดลมที่เราใช้งาน เวลาที่เราเปิด มันก็จะหมุนทันที

ถ้าเราเข้าไปอยู่ในวงจรของมัน มันก็จะบั่นตัวเรา สมมุติว่าเราไปคลำหาสวิตช์ว่ามันอยู่ตรงไหน เพราะต้องการจะเปิดหรือปิด พอเราเจอและลงมือปิด มันก็หยุดหมุนจนกระทั่งนิ่งเฉย เราก็จะเข้าไปใกล้ได้ มันจะไม่บั่นเรา

ตัวเวทนามีเหมือนกัน เวลามันหมุนก็เหมือนกับพัดลมที่มีเหตุปัจจัยคือมีกระแสไฟผ่านไป เมื่อเหตุปัจจัยมันติดอย่างถูกต้อง มันก็จะหมุนไปเองโดยอัตโนมัติ แต่เมื่อเราหยุดเหตุปัจจัยได้แล้ว เวทนาที่เกิดขึ้นก็จะหยุดการทำงาน เราจะไม่ทุกข์เพราะเวทนานั้น ๆ เพราะเรามีการกำหนดรู้ในแต่ละขณะอย่างรู้เท่าทัน



เวลาเราเดินจงกรมแล้วมันเมื่อย มีเวทนาปรากฏเกิดขึ้น เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย หรือบางที่มันก็คิดเรื่องต่างๆ เพราะมี เหตุปัจจัยที่ทำให้คิด แสดงว่ามันมีกระแสไฟวิ่งมาแล้ว ถ้าเราเข้าไป ในมัน เวทนานั้นก็จะป่นเรา

แต่ถ้าเราออกมาข้างนอก ดูว่ามันเกิดจากเหตุปัจจัยอะไร แล้วรู้จักดับที่เหตุปัจจัยนั้น ก็จะกลับเข้าสู่ภาวะที่เป็นปกติได้ เพราะ จริงๆ แล้ว มันก็ไม่ได้มีคำว่าหมุนหรือไม่หมุนแต่อย่างใด มันก็ เฉยๆ เป็นปกติอยู่อย่างนั้น แต่เราไม่รู้เท่าทัน ก็เลยไปกดมัน จึง เกิดการหมุนไปตามเหตุปัจจัยที่ได้รับ

เมื่อมีเวทนาปรากฏเกิดขึ้น ให้เราพยายามเห็นและรู้เท่าทัน อย่าให้มันปรุง ไม่ใช่ว่าพอมีเวทนานิดหน่อย ก็เข้าไปปรุงแต่งมัน เพราะเวทนานี้เป็นธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้นอยู่แล้ว ถ้าไม่ปรุง แต่งอะไรขึ้นมา มันก็จะดับไปเอง เพราะธรรมชาติของเวทนาก็คือ ความเป็นอนิจจัง คือเปลี่ยนแปลง เป็นสภาวะที่ไม่มีตัวตน เกิดขึ้น แล้วก็ดับไป ไม่มีอะไรเที่ยง ไม่ใช่อัตตา เป็นธรรมที่เป็นอนัตตา

อย่างบางคนที่มาปฏิบัติธรรมใหม่ๆ ก็จะรู้สึกว่าทำไมมัน ง่วงจัง แต่ความง่วงก็เป็นเวทนาแบบหนึ่ง ทว่าเราก็ออกไปไม่เป็น เพราะไม่รู้เท่าทัน ครั้นเดินจงกรมกลับไปกลับมา ก็มักจะเข้าไป ในความคิด จะปรุงแต่งเป็นเรื่องต่างๆ ในที่สุดก็อยากกลับบ้าน อยากนุ่นอยากนี่ เพราะความง่วงและความอึดอัดขัดเคืองมันบีบ ช่วงสองวันแรกจะหนักขึ้นเรื่อย ๆ จะคิดมากเรื่อย ๆ จนกระทั่ง วันที่สี่หรือห้า ถ้าไม่รู้เท่าทัน มันก็จะหนักขึ้นเรื่อย ๆ



ถ้าไม่มีสติระลึกรู้ จะออกจากเวทนานี้ไม่ได้ แล้วจะทุกข์ เพราะเวทนานี้มากขึ้นเรื่อยๆ จะติดอยู่ในอารมณ์นั้น แล้วจะสำคัญ มันหมายความว่าเราเป็นเช่นนี้ เป็นเพราะสถานที่ การกระทำ คำพูด คนนั้นคนนี้ หรือเพราะเราเป็นโรคภัยไข้เจ็บ ฯลฯ จะเกิดความสำคัญ ในรูปในนามขึ้นมาทันที

ด้วยเหตุนี้จึงให้เราเห็นมันว่ามีอาการปรุงแต่งอย่างไร ทำไม่จึง อึดอัดขัดเคือง ให้เห็นว่าความพอใจ ความไม่พอใจเกิดจากอะไร มาจากไหน และอยู่อย่างไร เพราะถ้ารู้ไม่เท่าทัน มันก็ปั่นเราอยู่ ตลอดเวลา ฉะนั้นไม่ว่าจะร้อน หนาว เย็น พอใจ หรือไม่พอใจ ก็รักษาจิตให้อยู่ในภาวะที่เป็นปกติและเฉยๆ ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ตลอดเวลา ให้ใจมันดีๆ มีความสงบ อย่าให้มีอะไรมากระทบ

เราต้องพยายามระลึกรู้ และกลับมาอยู่กับปัจจุบันให้มากๆ พยายามดูเวทนาเหมือนเราดูคนอื่นเจ็บปวด หรือดูคนอื่นที่เขาได้ อะไรหรือไม่ได้อะไร เขาพอใจหรือไม่พอใจ ดูคนนั้นเป็นอย่างนั้น ดูคนนี้เป็นอย่างนี้ แล้วให้เข้าใจตามความเป็นจริงที่เกิดจากจิต ข้างใน การดูจิตของเราก็ต้องดูแบบนั้น ไม่ว่าจะกายและจิตของเราจะเป็นอย่างไร ก็ให้ดูอาการที่กำลังปรากฏอย่างมีสติ



## ต้องอยู่กับรูปนามให้ได้ในเบื้องต้น

แต่ก่อนที่จะเป็นอย่างนั้นได้ เราก็ต้องตั้งอยู่กับฐานให้ดีๆ คือให้มาอยู่กับอารมณ์รูปนาม เพราะอารมณ์นี้มีความสำคัญมาก อารมณ์รู้อยู่กับฐานกายต้องให้หนักแน่น เพราะอย่างน้อยๆ เวลาเกิดปัญหาอะไรขึ้น เราก็จะวิ่งเข้ามาหลบได้ คือพอเราไปดูความคิด ก็เหมือนเราวิ่งออกไปตีหัวความคิด เมื่อความคิดมา เราก็ออกไปตีหัวมัน เวลามันจะตีเราคืน เราก็รีบกลับ แต่ถ้าเราหนีไม่ทัน เพราะไม่รู้ว่าจะไปทางไหนมันก็จะบั่นเรา

ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องวิ่งกลับเข้ามาอยู่กับฐานคืออารมณ์รูปนาม ถ้าไม่รู้จักรูปนามก่อน ไม่รู้จักบ้านของตัวเอง ก็เหมือนการรบของทหารที่ไม่มีฐานบังเกอร์ เวลาเราไปดูจิตมันก็จะลากไปเลย ตัวความคิดนี้ก็เช่นกัน ถ้าเราไม่มีสติกำหนดรู้เท่าทัน มันก็จะลากเราและเล่นงานเราอยู่ตลอดเวลา

ในส่วนที่เรารู้สึกง่วงเหงาหาวนอนก็ไม่มีอะไรหรอก แค่เราหลงเฉยๆ เหตุที่หลงไปก็เพราะสติของเราอ่อน และเพราะเราอยู่กับโลกมานาน โลกในที่นี้หมายถึงอารมณ์แบบโลกๆ ซึ่งได้แก่ โลกธรรม คือ ลาม ยศ สรรเสริญ สุข เลื่อมลามก เลื่อมยศ นินทา ทุกข์ ซึ่งมันมีอยู่ในใจของเรามานาน

แล้วเราก็คุ้นเคยกับอารมณ์ประเภทนี้ คุ่นเคยกับความพอใจ ความไม่พอใจ เราถือว่าเป็นธรรมชาติ จึงติดอยู่กับอารมณ์นั้นๆ ตลอดเวลา ครั้นจะออกมาจากมันจึงออกไม่ได้ จะมองให้เห็นว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่ใช่กู ไม่ใช่มีง ก็ทำไม่ได้





หากจะออกจากความรู้สึกแบบนั้นได้ อันดับแรกเราก็ต้องตั้งสติให้มาอยู่กับกายที่เรียกว่ากายานุปัสสนา คือการตามรู้อาการทางกายให้ชัดเจนเสียก่อน เป็นอาการทางกายที่มีการเคลื่อนไหวไม่ว่าอะไรจะเคลื่อนไหวหรือเกิดขึ้น ก็ให้ระลึกรู้เฉยๆ เมื่อเวทนาปรากฏ ก็ให้รู้จักว่าเวทนาเป็นอย่างไร เราจะไม่เข้าไปในอารมณ์นั้น แต่ให้ออกมาอยู่กับปัจจุบัน

ในขณะที่เราเดินจงกรม บางทีก็เมื่อย ปวดขา ก็ให้ออกมาอยู่กับการเดิน พยายามประคองไว้โดยมีสติเป็นเครื่องกำหนดรู้ จะมีวันหนึ่งที่มันจะอ้าลากากัน จะทำให้เรามีความสุขเวลาเดิน จะรู้สึกสบายในขณะที่เดิน เปรียบเหมือนฝนจะตก ก็จะใช้ครีมฟ้า ครีมฝน ครีมเมฆ ครีมหมอก มีฟ้าร้องฟ้าคำราม

แต่บางที่มันก็ร้องคำรามทั้งคืนแต่ไม่ตกก็มี เดี่ยวมันก็หายไป มันไม่ได้มีแต่ก็เหมือนจะมี บางคนมาปฏิบัติธรรมเอาจริงเอาจังมาก รู้สึกสบายคล้ายๆว่าจะเกิดธรรมะ หรือเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง คล้ายจะเกิดปัญญาแต่มันก็ไม่เกิด เป็นอาการที่เกิดขึ้น แคได้ปีติหรือสมาธิในระดับหนึ่ง แล้วก็ดับไป ไม่มากพอที่จะเกิดการรู้แจ้งได้





## ปัญญาที่ใช้ดับทุกข์ ไม่ใช่เกิดจากการคิด

เวลาศึกษาเรื่องการปฏิบัติธรรม เราจะต้องละเอียดมาก ๆ คือละเอียดในการดูและการสลัดอารมณ์ แต่ไม่ใช่คิดอะไรละเอียด เพราะการปฏิบัติธรรมนี้ ปัญญาที่เกิดขึ้นจะไม่ใช้การคิดเอา เพราะปัญญาหมายถึงสมาธิธรรมที่ดับความคิดดับอารมณ์ ส่วนความคิดก็ใช้ได้นิด ๆ หน่อย ๆ เท่านั้นเอง เพราะความคิดก็ดับความโกรธได้ระดับหนึ่ง ถ้ามันคิดแล้วไม่มีสติปัญญากำหนดรู้ สิ่งที่เกิดก็คือการเพิ่มอารมณ์ให้มากขึ้นเท่านั้นเอง

การอยู่ที่วัดหรือบ้าน ก็จะมีความแตกต่างกัน เวลาอยู่ที่บ้าน ก็จะเป็นอีกแบบหนึ่ง แต่มาอยู่ที่วัดก็เพื่อมาเฝ้าดูตัวทุกข์ ถ้าทุกข์ปรากฏเรากำจัดไม่ได้ ก็จะมีคนบอกให้ว่าควรทำอะไร ถ้าทำไม่ได้เราก็อย่าไปยึดเอาอารมณ์ว่าเป็นตัวตน และคิดว่าคนนั้นเป็นคน สิ่งเรา จะทำให้จิตคิดหาเหตุผลที่จะหนี แล้วเราจะตกเป็นทาสของกิเลสไปเรื่อย ๆ

ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องรู้จักฝืนที่จะอยู่กับปัจจุบัน ฝืนที่จะอยู่กับความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เพราะความรู้สึกตัวทั่วพร้อมที่มันอยู่กับปัจจุบันก็คือนิพพานนั่นเอง ปัจจุบันแบบเนบสนิท อิสระ ปลอด เชื่อความอยากที่จักต้องวิ่งไปวิ่งมา



## ฝึกจิตเหมือนฝึกควาย

ถ้าจับตรงนี้ได้ ก็เหมือนกับเราจะไปหาควาย ถ้าจับตัวปัจจุบัน รู้ชื่อ ๆ เจย ๆ ได้ชื่อว่าเหยียบรอยมันแล้ว รู้แล้วว่ามันไปทางนี้ เข้าไปตรงนี้ ใหม่ ๆ ความมั่นใจของเราอาจจะยังไม่ถึงหนึ่งร้อย เปอร์เซ็นต์ อย่างคนเริ่มได้อารมณ์คือมีสติสัมปชัญญะ มีขันติ มีตัวรู้ จะไม่เข้าไปในทุกข์ แต่จะเห็นเฉย ๆ นั่นคือเริ่มเห็นรอยของควายแล้ว ซึ่งบางคนก็ตาม บางคนก็หยุด เกิดช็อตไปคือ ๆ ก็มี เพราะชะล่าใจในระหว่างที่เห็น

ถ้ายังไม่ได้ตัวควาย ก็ยังไม่เห็นตัวจริงว่าเป็นอย่างไร ถ้ามีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ก็จะได้รู้ว่าจะไปทางนี้ ควายนั่นคือจิต เราก็พยายามจับตัวปัจจุบัน คือเดินตามรอยมันไปเรื่อย ๆ จนไปเห็นตัวควายคือจิตนั้น ต่อไปก็ต้องหาวิธีจับควาย โดยเราต้องมีเชือกเป็นเครื่องมือ จะต้องเอาเชือกไปผูกตัวจิตนี้ให้อยู่กับปัจจุบัน ด้วยการรวมคุณธรรมมาเป็นเส้นเชือกใหญ่ ๆ เข้าไว้เพื่อใช้มัด คือ พละ ๕ ได้แก่

๑. **สัทธา** ความเชื่อความเข้าใจ
๒. **วิริยะ** ความขยันหมั่นเพียร, กล้าเผชิญทุกข์
๓. **สติ** ความระลึกได้, ความรู้สึกรู้ตัว
๔. **สมาธิ** ความตั้งมั่นแห่งจิตไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์
๕. **ปัญญา** ความรู้เท่าทันตามความเป็นจริง, ความรู้ชัด

บางทีก็เหมือนว่าได้ตัวรู้อยู่ในระดับหนึ่ง คล้าย ๆ ว่าเดินตามรอยมันไป แม้จะเห็นความปกติ แต่ก็เอาไม่อยู่ เต็มวันก็หลุดไป



เรื่อย แต่ถ้าเราเห็นมันและระลึกไว้ว่า **“มันเป็นอย่างไร เกิดอย่างนี้ มันชอบไปตรงนี้ ชอบอยู่กับสิ่งนี้ และดับอย่างนี้”** ตัวรู้ที่สมบูรณ์ เป็นปกติจะไม่เกิดและไม่ดับ นอกจากนั้นจะเกิดและดับหมดเลย เพราะมันเป็นสังขาร

แต่ตัวควายจริง ๆ ไม่ใช่รอยของมัน จิตไม่ใช่ความรู้สึกตัว จะไม่ลบล้างเพราะแต่ดลม เพราะมันเป็นภาวะของวิสังขาร เราก็จะเห็นตามที่มันเป็น แล้วจะสามารถเอาเชือกผูกได้ คำว่า เชือกหมายถึงตัวรู้ที่ต่อเนื่อง ตอนที่มันว่างก็เหมือนกับว่าเห็นที่อยู่ของมัน แม้มันจะอยากไปทางนั้น แต่ตัวรู้คือเชือกที่ไปผูกควายไว้ ก็จะทำให้มันอยู่ได้ ไปได้แต่ก็ยังมีเชือกผูก

อันดับต่อไป เราก็จะจูงควายกลับบ้าน ด้วยการค่อย ๆ จูง หรือดึงจิตให้กลับบ้านที่เป็นกาย คือจะดึงใจให้กลับเข้ามาอยู่กับ กาย ให้เห็นกายและให้อยู่กับกายนี้ อย่าให้หลุดออกไปจากกาย ให้เอามาอยู่กับบ้านคือกายให้ได้ แต่ส่วนมากมันชอบวิ่งรอนไปที่ ต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา คือวิ่งไปในอดีตและอนาคต หรือวิ่งไปติด เวทนาในฐานต่าง ๆ

กายนี้เหมือนบ้าน จิตเหมือนคนอาศัย เพราะปกติจิตจะ อยู่ในกาย แต่มันจะชอบวิ่งออกไปข้างนอก วิ่งไปหาคนนั้นคนนี้ ทั้งในอดีตอนาคต และวิ่งไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้คือ ก้อนกิเลสที่ปรากฏอยู่ในจิตของเรา ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องดึงจิตให้ กลับมาอยู่กับบ้าน เหมือนจูงควายให้กลับมาสู่คอก ควายอยู่ใน คอกคนขโมยไม่ได้ แต่จิตอยู่กับกายจะปลอดภัยเสมอ



**ตัวจิตที่บริสุทธิ์จริง ๆ เปรียบเหมือนควาย ความรู้สึกตัว  
ตัวพร้อมนี้เหมือนเชือก** เมื่อเรามีเชือกสำหรับผูกควายแล้ว ก็ต้อง  
อยู่ที่การดึงเชือกให้ควายกลับบ้านให้ได้ พอดึงเข้ามาในขณะที่  
จะให้มันกลับบ้าน อาจจะไม่ค่อยเหนื่อย ก็ให้กำหนดรู้ว่ามันเหนื่อย  
แล้วต่อไปเราจะรู้วิธีที่จะขึ้นขี่ควายกลับบ้านได้

บางทีถ้าเราจงคือระคองความรู้สึกตัวมาเรื่อย ๆ ก็จะไม่พอได้  
อยู่ในระดับหนึ่ง แต่ถ้าขึ้นขี่คือลองเอาอะไรมาคิดทับถมจิตใจให้  
มันหนัก มันจะรับน้ำหนักของอารมณ์ไม่ได้ แสดงว่ามันยังไม่เชื่อ  
และยังไวใจไม่ได้ ทำการงานอะไรยังไม่เป็น ยังติดอารมณ์ ก็ให้ดู  
มันเฉย ๆ ไม่ต้องระคองความรู้สึกตัวมากจนเกินไป ไม่ต้องดูแล  
ไม่ต้องกำหนดรู้ ไม่ต้องเฝ้าระวังมาก แต่ให้ดูแบบสบาย ๆ ไม่เพ่ง  
จนเกินไป เหมือนเรากำลังขี่มันมา

พอขี่มันมาได้สักระยะหนึ่ง บางทีลองปล่อยดู คือปล่อยแบบ  
ไม่ต้องเอาใจใส่มัน ดูลึว่าจิตของเราจะหนีไปอีกไหม เวทนาอย่างนี้  
คนเราไม่ค่อยได้ดู เมื่อเวทนาปรากฏ ความพอใจ ความไม่พอใจ  
ความง่วง ความเหงา เรามักจะดับไม่เป็น จึงทำให้เราเข้าไปในเวทนา  
และติดอยู่ในนั้น





## รู้จักละอายชั่วกัลลวาป สติจะกลับมาได้ไฉน

กายนี้เป็นสนามของกิเลสกับกรรมะ ไม่ใช่สถานที่ที่เราจะ  
มาแสวงหาความสุขหรือกาม แต่เป็นสนามทดลองของกิเลสกับ  
กรรมะว่าใครดีใครอยู่ ถ้าเราอยู่กับกรรมะ เราก็ผ่านได้ แต่ถ้าอยู่  
กับกิเลส ก็แสดงว่าเราเห็นร่างกายนี้มีตัวตน เป็นสิ่งที่ควรจะมา  
ยึดมั่นถือมั่น จะทำให้มาติดอยู่กับกาย จึงทำให้ออกจากกิเลสไม่ได้  
ตลอดชาตินี้

คนที่มาปฏิบัติกรรมะ สิ่งสำคัญต้องมีความละอาย เพราะคน  
มีสติในเบื้องต้น คือคนที่รู้จักละอายชั่วกัลลวาป มีหิริโอตตตบปะ  
เช่นละอายที่จะรังวงแหงหาวนอน แต่ถ้าไม่มีความละอาย จะไม่รู้สึกลึก  
ว่ามันทำให้เกิดปัญหา เวลาว่างตอนไหนก็จะไม่รู้ แล้วจะให้จิตตื่นตัว  
อย่างสม่ำเสมอได้อย่างไร

เราต้องเห็นมันและรู้จักละอายด้วย เช่น **อาการกลัวผี** ก็ให้  
ละอายว่าจิตของเราทำไมอ่อนแอจึงเลย หรืออารมณ์ประเภทไหน  
ที่จิตไปข้องแวะด้วย เช่น ไปข้องแวะกับ**พระหรือเหรีญ** **ความ  
ขลังศักดิ์สิทธิ์ อำนาจอิทธิปาฏิหาริย์** นี่เป็นลักษณะของความงៃ  
ในการปฏิบัติกรรมะ

จิตมันจะข้องแวะกับความเชื่องมงายในพระและเหรีญ  
ทำให้ยึดติดในคาถาอาคม การไหว้พระสวดมนต์ต่าง ๆ เครื่องราง  
ของขลังสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือแม้กระทั่งเครื่องประดับสิ่งเสพติด  
เพราะเรามักจะคิดว่าถ้าได้ใส่ได้เสพแล้ว จะทำให้รู้สึกมั่นใจ



จิตที่ถูกความรู้สึกเหล่านี้ครอบงำ ถ้าไม่ได้ใส่สิ่งเหล่านี้แล้ว จะทำให้รู้สึกว่าขาดไม่ได้ ถ้าใครมาแตะต้องมันจะหงุดหงิด ไม่มั่นใจ ในตนเอง แต่ถ้าปฏิบัติจริง ๆ แล้ว ยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งต้องถอดเปลือก ของตัวเองออก ไม่ใช่เวลาหนึ่งก็ต้องเป็นชุดนี้เท่านั้น ถ้าไม่ได้ชุด ที่ต้องการจะอยู่ไม่ได้ ถ้าไม่รู้จักรักการถอนอารมณ์เหล่านี้ออกไป จิตจะขาดความมั่นใจไปเลย



## ทางโลกแข่งกันนำเข้า แต่ทางธรรมแข่งกันเอาออก

๑๕๘

ชีวิตที่เป็นอยู่ในทางธรรม เขาจะแข่งกันเอาสิ่งต่าง ๆ ออก แต่ทางโลกจะแข่งกันเอาเข้า ทางธรรมจะทำให้มันไม่มีอะไร แต่สังคม ในทางจิตของชาวโลก หากไม่มีอะไรแล้วจะเป็นทุกข์ คล้าย ๆ ว่า การที่ไม่มีอะไร มันเป็นการทดสอบจิตของตัวเองว่า มีความเข้มแข็ง หรือไม่ หากใครอยู่ได้โดยปราศจากความไม่มี เรามองว่าคนนั้นมีจิต ที่เข้มแข็ง

คนที่จิตเข้มแข็งจะผ่านเวทนาในระดับต่าง ๆ ได้ จะผ่าน ความสำคัญมั่นหมายในสิ่งที่มี หรือในความเป็นอัตตาตัวตนได้ บางคนมาปฏิบัติธรรม มีการสวมสร้อยแหวนและเครื่องประดับ เต็มไปหมด เพราะเขารู้สึกว่าเป็นเครื่องปรุงให้เกิดความมั่นใจ จิตมั่นคงและพอใจในการข้องแวะกับสิ่งเหล่านี้อยู่ สำหรับการนั่งห่ม ก็ต้องเป็นอย่างที่ตัวเองคิดไว้ จึงจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นได้



แต่คนปฏิบัติธรรมจะต้องไม่มีอะไร เพราะคนปฏิบัติธรรมจะปฏิบัติเพื่อลดละ จะไม่มีอะไรเลย แม้แต่ที่สำหรับนอนก็ต้องเป็นแบบง่าย ๆ บางทีอย่างพระที่อยู่ที่นี่ อาตมาก็จะให้ย้ายที่พักไปเรื่อย ๆ ให้พระรูปนั้นไปนอนตรงนั้น ส่วนรูปนี้ไปนอนตรงนี้ก็เลยเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ เพื่อเป็นการทดสอบจิต ๑๕ วันเราจะเปลี่ยนกุฏิกันครั้งหนึ่ง

บางคนมาปฏิบัติธรรม ก็ชอบที่จะเลือกที่ที่สบายที่สุด แต่สำหรับพระก็ต้องฝึกให้ต่างออกไป ต้องให้บทเรียนที่สูงขึ้นและละเอียดขึ้น คล้าย ๆ ว่าจะจำลองสถานการณ์ให้เขาอยู่กับความเป็นจริง เพราะวันหนึ่ง ๆ มันไม่ได้มีความสุขตลอด ไม่ได้เป็นอย่างที่ปรารถนา ลองไปอยู่ในที่รก ๆ และสกปรกดู จะทำใจอย่างไร จะพัฒนาเป็นไหม หรือไม่เป็นเลย ลองไปอยู่ในที่สะอาดดู จะรักษาเป็นไหม หรือจะหลงเมื่อได้อยู่ในที่สะดวกสบาย

ส่วนมากความสะดวกสบายจะทำลายคุณธรรมในคน เพราะเวลาเราไปอยู่ในที่สะดวกสบาย แล้วต่อมาให้ไปอยู่ในที่ลำบาก มันจะรับไม่ได้ เพราะจิตยังหลงและอ่อนแออยู่ จิตจะง่วงเหงานั้นคือปัญหา **อย่างคนที่ไปอยู่ในทางโลก ก็ติดความสะดวกสบาย การที่จะเห็นสังขารด้วยวิถีชีวิตแบบทางโลก จึงเป็นไปได้ยาก** **วิถีชีวิตแบบโลก ๆ คือการโคจรของจิตบนเส้นทางกิเลส**

เพราะเราหลงยึดว่าสิ่งนั้นมันเป็นจริงและมีอยู่จริง ถ้าไม่ได้ อย่างที่ใจต้องการก็จะรับไม่ได้ มันจะมีเงื่อนไขของมันเป็นตลอดเวลา แต่ธรรมชาติของชีวิตไม่ได้อยู่ที่ว่า เราพอใจหรือไม่พอใจ เพราะไม่ว่าเราจะคิดอย่างไรก็ตาม เรามืออย่างเดี๋ยวก็คือทุกซอกกับสุขเท่านั้นเอง ถ้าทำถูกเหตุปัจจัยก็เป็นสุข ถ้าไม่รู้เหตุปัจจัยก็เป็นทุกข์







## สุขที่เที่ยงแท้คือ สุขที่สัมผัสด้วยวิปัสสนา

เราจะมีความสุขที่เที่ยงแท้ถาวร หากไม่ต้องอิงอาศัย ไม่ต้องมีเหตุปัจจัยมาสร้างมัน คือระลึกรู้แล้วอยู่กับปัจจุบันเป็น แต่ถ้าทำไม่ได้ก็เป็นทุกข์ เราพอใจหรือไม่พอใจก็ตาม ก็ต้องทุกข์อยู่อย่างนั้นแหละ

เพราะถ้าออกจากสิ่งที่เข้ามาเกี่ยวพันในชีวิตไม่ได้ เมื่อวันหนึ่งที่มีมันเปลี่ยนแปลงไป เราจะทำใจไม่ได้ ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นทันที เช่นการไปยึดกับสิ่งที่มีอยู่ในตัวเรา แต่ความเป็นจริงก็คือ มันไม่ได้มีอยู่จริง เป็นเพียงแต่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเท่านั้นเอง

สิ่งที่เรารู้ก็เป็นเพียงแคความรู้สึก หากเราเสียดายความรู้สึกที่เป็นตัวกู-ของกู ยึดมันว่ามันเป็นความรู้สึกที่เป็นของเรา ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น เพราะเรามักจะคิดว่า ถ้าเป็นไปอย่างที่เราต้องการคงจะมีความสุข ก็จะสลัดสิ่งนั้นไม่ออก เพราะมันเกาะติดแน่นแล้ว เหตุผลธรรมดาจะใช้ล้างใจไม่ได้ ต้องใช้น้ำยาที่เป็นวิปัสสนาเท่านั้น

เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นกิเลสที่ละเอียด ไม่ใช่เราจากบ้านเรือนมาแล้วก็ถือว่าดีเลย ได้นั่งชู้ตขาว สมาทานศีล ๘ แล้วถือว่าเป็นเครื่องรางป้องกันกิเลสได้ มันคนละเรื่องกันเลย นั้นมันชู้ตเครื่องแบบเท่านั้น แต่อยู่ที่ว่าเราสามารถสลัดอารมณ์เหล่านี้ออกไปจากใจได้ไหม สลัดตัวที่เป็นความรู้สึกพอใจและไม่พอใจแล้วมาอยู่กับตัวที่เป็นปกติได้ไหม ถ้าอยู่ไม่ได้ ก็ยากที่จะเห็นธรรม



เราสามารถที่จะดูเวทนาอย่างเดียวแล้วเข้าใจสังขธรรมได้  
พูดง่าย ๆ ก็คือดูกายอย่างเดียว ก็สามารถเข้าใจสังขธรรมได้ ดูเวทนา  
อย่างเดียวก็เข้าใจสังขธรรมได้ เพราะตัวเวทนาจึงอยู่ที่กายกับจิต  
และความยึดมั่นถือมั่นก็อยู่ที่กายกับจิตเช่นกัน ให้ระลึกไว้ เพียงแค่  
ว่ากาย เวทนา จิต ธรรม มีอยู่เท่านั้น สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นอุปกรณ์  
เฉพาะกิจแห่งการแสวงหาการหลุดพ้นเท่านั้นเอง



## รู้จักใจตัวเองคือสะพานข้ามไปสู่นิพพาน

เพราะฉะนั้นให้ดูสิ่งที่เป็นอาการสามสิบสองในร่างกายของ  
เรา นี้ ไม่ว่าจะ เป็นอาการทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้รู้ว่ามันมีอยู่  
และเป็นอยู่อย่างไร ซึ่งเป็นเรื่องของความรู้สึกเท่านั้น เพราะเวลา  
เราจะทำอะไรก็ตาม ก็จะออกมาทางความรู้สึก

เช่นถ้าเราหาพระสักองค์มาแขวนคอ ชื่อว่าเป็นการสร้าง  
ความรู้สึกให้เกิดขึ้น หากได้แขวนพระแล้ว เราจะรู้สึกมีความมั่นใจ  
แต่การมีเหรียญหรือสร้อย ก็เป็นความรู้สึกที่หายาบ ๆ เราจึงต้อง  
สลัดออกและปล่อยวางให้ได้

ในวงการของนักปฏิบัติธรรม เขาจะไม่ให้มีอะไร เพื่อเป็นการ  
ทดสอบอารมณ์ของเราว่า มีความเข้มแข็งพอไหมที่จะเลิก อดและ  
ละสิ่งนี้ไหม ต้องนอนน้อยกินน้อย ไม่ให้มีเครื่องประดับประดา  
ตกแต่ง แต่ให้อยู่กับปัจจุบันเฉย ๆ และอยู่กับชีวิตที่เหมือนคนตาย  
แล้ว เพราะถ้าอยากได้ชีวิตที่แท้จริงกลับคืนมา ก็ต้องกล้าที่จะตาย



กล้าทิ้งภาพเก่า ๆ รู้แจ้งในจุดจิตใหม่ ๆ กล้าที่จะอยู่กับภาวะที่มันไม่มีอะไร

อย่างคุณหมอคณหนึ่งที่มาจากนครพนม ในวันที่อาตมาไปเทศน์ ก่อนที่จะมาปฏิบัติธรรม เขาก็มีทรงผมเหมือนชาวบ้านทั่วไป แต่พอจะมาปฏิบัติธรรม ก็จัดการตัดหมดเลย ตัดสั้น ๆ เหมือนหัวโล้น เพราะเขาคิดว่าจะได้ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน ไม่ต้องสระผม ไม่ต้องพะวักพะวงกับเรื่องนี้ จะทำให้เหลือแต่เรื่องปฏิบัติอย่างเดียว

คณอย่างนี้เขามีความเก่งอยู่ในตัวเอง อย่างน้อยก็ไม่สำคัญมันหมายถึงในทรงผม คือทำให้เป็นความธรรมดา ตัดแล้วก็มาปฏิบัติทำความเพียร อย่างน้อย ๆ เขาก็กล้าสลัดสิ่งที่เป็นอัตตา ในระดับหนึ่งทิ้งไป แล้วมาอยู่ในภาวะที่ไม่ต้องมีรูปทรงได้ เพราะปกติมันก็ไม่มีอะไร

เหตุที่มันมีก็เพราะเรานำมาซ่อนไว้ในใจเฉย ๆ แต่ถ้าเราเห็นว่ามันเป็นอย่างนี้ ปรากฏอย่างนี้ ตั้งอยู่อย่างนี้ และดับไปอย่างนี้ ตามธรรมชาติที่มันเป็นด้วยความเข้าใจ เราก็จะไม่ทุกข์ เพราะทุกอย่างเวลาที่เราสร้างเหตุปัจจัย มันจะส่งผลต่อเราทั้งหมด เป็นเวทนาที่เราเสพคุ้นมานาน เมื่อเราต้องจากไปบางครั้งก็จะมีความรู้สึกเสียดายตัวเวทนาี้

สมมุติว่าเราอยู่กับลูก สามี และภรรยา มันเป็นเวทนาแบบหนึ่ง ครั้นพอสลัดบัพ จิตมันเคยได้ก็อยากจะได้อีก เคยเห็นก็อยากเห็นอีก เคยเป็นเคยมี เคยสัมผัส เคยรู้สึกนึกคิดแบบไหน ก็จะติดเวทนาอันนั้น แล้วก็ออกจากสิ่งนั้นไม่ได้ มันจะไปยึดเอาไว้เพราะความเสียดาย



บางคนก็ติดเครื่องสำอาง บางคนก็ติดเรื่องรถ ฯลฯ จิตจะติดในสิ่งที่เราต้องการ ด้วยเหตุนี้เราจึงควรลองมาอยู่เฉยๆ แม้กระทั่งการติดอารมณ์ เราก็ควรทดสอบดูว่า เราจะออกมาอยู่กับตัวรู้เฉยๆ ได้ไหมเพราะสิ่งที่เราชอบมากที่สุดจะมีอยู่ ๔ ประเภท คือ

๑. **กาม** ติดเวทนาด้านกาม กามฉันทะ กามราคะ

๒. **อัตตา** ความติดในเรื่องตัวตนของตัวเอง เพราะมีความมั่นใจในตัวเองสูง กระทั่งกลายเป็นคนหลงตัวเอง

๓. **ทิฐิ** หลงอารมณ์ หลงความคิดความเห็น หลงทิฐิมานะของตัวเอง ทั้งที่จริงแล้วมันเป็นเพียงก้อนทุกข์เฉยๆ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่เราไม่เห็นเวทนานี้ ดูเวทนาทางจิตนี้ไม่เป็น เราจึงติด

๔. **สิลัพพตปรัมมาส** การยึดติดในความเชื่อ ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ในประเพณีพิธีกรรมทั้งหลาย เช่น ถ้าได้ไหว้พระก็มีความสุข แต่ถ้าไม่ได้ไหว้พระก็จะมีความทุกข์ คือทุกข์ตรงที่เหมือนว่ามันขาดอะไรไปสักอย่างหนึ่ง เราชอบที่จะให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเชื่อมาช่วย แต่ความเป็นจริงสิ่งเหล่านั้นมันไม่ได้มี **ตัวเรานี้แหละศักดิ์สิทธิ์ที่สุดแล้ว**

เพราะกายกับใจเป็นสภาวะอันหนึ่งเฉยๆ เดี่ยวมันก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ได้มีอะไร ตายไปก็เหมือนท่อนไม้ท่อนฟืน ไม่ได้มีประโยชน์แต่อย่างใด เพียงแต่ว่าในขณะที่มีชีวิตอยู่ เราสามารถเข้าถึงสังขารของสังขารนี้ได้ไหม และเข้าถึงสังขารอันเป็นความสิ้นทุกข์ได้หรือไม่

พระพุทธองค์จึงตรัสไว้อยู่เสมอว่า **“จงเจริญสติปัญญา เพื่อเป็นสะพานให้ใจเดินไปให้ถึงที่สิ้นสุดของทุกข์อันเป็นนิพพาน”**







บท ๖  
เหนืออารมณ์  
เหนือราคะ





## ชีวิตเดิมเท่านั้นบริสุทธิ์แต่ไร้วิบัติส่นา

๑๖๗

ปกติคนเราจะมีชีวิตที่สะอาด สว่าง และสงบอยู่แล้ว จะเป็นชีวิตที่ไม่มีอารมณ์อะไรมารบกวน เหมือนกับชีวิตของเด็กที่เกิดมาใหม่ๆ เพราะเด็กที่เกิดมาใหม่จะมีความสงบคือจะสบายๆ จะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องกาม ทิฐิ อัตตา ความเชื่องมงาย ระเบียบวินัย ความรู้สึกเหล่านี้จะไม่มีในเด็ก

แต่เด็กหรือสัตว์ทั่วไปจะไม่มีตัววิบัติส่นาไว้รักษาใจ ทั้งที่ใจดีๆ มันมีอยู่ ความสงบก็มี ความเฉยก็มี คือมันเป็นเวทนาสัญญา และเป็นอะไรที่บริสุทธิ์อยู่แล้ว แต่ว่าเวลาถูกอะไรมากระทบก็จะหงอยง่าย ถึงแม้เด็กจะมีจิตใจที่บริสุทธิ์ แต่ว่าเขาจะไม่สามารถทนต่อเวทนาได้ เพราะไม่มีตัววิบัติส่นาญาณมารองรับหรือมาป้องกันเวลาเวทนาปรากฏ





เด็กนั้นมีความเฉยอย่างเวทนาที่บริสุทธิ์ แต่ไม่มีปัญญา  
จิตของเราก็เหมือนกัน ถ้ามันเฉย ขอให้สังเกตดูเวลาที่ตัววิ่งมา  
เราจะรับไม่ได้ เพราะพอตัววิ่งมาที่ไรก็ไหลไปตามมันทันที ตัววิ่ง  
จะอยู่กับอารมณ์กาม กามราคะจะอยู่ใกล้ๆ กัน ถ้าไปต้านมันมาก  
คนที่ไม่เคย จะปวดหัวและจะง่วงมาก

เราจึงต้องทวนกระแสให้มาก เช่นการไปเดินจงกรม เมื่อเรา  
กำลังทวนกระแส มันจะคิดนั่นคิดนี่ แต่ถ้าไม่ยอมให้มันหลับ  
เวลาที่มันจะหลับก็พยายามสับตัดตัวหรือลืมตาให้กว้างๆ เพื่อให้  
ตื่นตัวอยู่เสมอจะได้ไม่ปวดหัว ต้องทำงานมันไปรุ่งโล่งสบายๆ



## ดับกามราคะได้ ก็สุขกายสบายจิต

ในบรรดาอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงนั้น อารมณ์กามราคะ ถือว่า  
เป็นรากเหง้าของอารมณ์ทั้งปวง ถ้าทำให้มันหลุดออกไปได้ก็จะสบาย  
แต่ถ้าหลุดไม่ได้ก็เป็นเรื่องยาก เมื่อจะทำให้มันดับ เราก็ต้องเข้มแข็ง

เพราะถ้าปฏิบัติเพียงเพื่อให้สติได้อยู่ระดับหนึ่ง รู้บ้างลืมบ้าง  
ใจสบายพอที่จะประคองไปวันๆ ถ้าเป็นเช่นนี้ก็พออยู่ได้ในระดับ  
หนึ่ง แต่ถ้าขึ้นไปสู่ความเป็นผู้ต้องการดับทุกข์จริงๆ มันก็จะยาก  
ถ้าดับตัวกามราคะไม่ได้

ในบรรดาธรรมทั้งหลาย ตัววิราคะธรรมคือธรรมที่เป็นไป  
เพื่อการสิ้นกำหนด ถือว่าเป็นเรื่องที่ประเสริฐมาก คนไหนดับกาม  
ราคะได้ คนนั้นก็ชื่อว่าประเสริฐ อย่างหนึ่งก็คือเราต้องพยายาม



ฝืนที่จะปฏิบัติให้ผ่านอารมณ์นี้ ซึ่งการรู้รูปนามถือว่าเป็นเบื้องต้นของ  
การพัฒนา การรู้ไตรลักษณ์ก็พัฒนาขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง ไตรลักษณ์  
ในรูปนามก็เป็นแบบหนึ่ง ไตรลักษณ์ในนามรูปก็เป็นอีกแบบหนึ่ง

**ถ้าจะเห็นความดับหรือความสิ้นไปของทุกข์** ต้องจับตัวกาม-  
ราคะนี้ให้อยู่ ทำลายมันสิ้นซากให้ได้ เพราะชีวิตประจำวันไม่ว่า  
จะทำอะไร ส่วนมากก็เรียกร้องเพื่อให้ได้มาซึ่งเรื่องอารมณ์ทางกาม  
เอื้อประโยชน์แห่งกาม ความใคร่ทางตา หู จมูก ลิ้น และเรื่องเพศ  
เป็นหลัก ตลอดถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้

สมัยหนึ่งอาตมาทำความเพียร ขณะที่กำลังเดินจงกรมอยู่นั้น  
ความรู้สึกนึกคิดเรื่องกามแวบไปแวบมา แต่เราก็แอบดูมันอยู่บ่อยๆ  
เสมอๆ คือความรู้สึกนี้มันเกิดขึ้น ก็จะเอาตัวรู้จี้ลงไปทันที แล้วมัน  
ก็จะดับได้ แต่ต้องเป็นสติที่มีความเข้มแข็งมาก ๆ

แต่โดยปกติของคนเราก็มีความรู้สึกตัวอยู่แล้ว ทว่าต้องทำให้  
มันต่อเนื่อง พยายามระครองไปเรื่อย ๆ ถ้าอารมณ์รูปนามชัดเจนขึ้น  
ก็จะสามารถระครองได้ดีมากขึ้น ใหม่อะไร ถ้ามันคิด ก็ถือว่าเป็น  
เรื่องธรรมดา แวบไปแวบมาก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา แต่เมื่อเรา  
รู้สึกตัวทั่วพร้อมมากขึ้น ๆ เวลาอารมณ์กามราคะปรากฏเกิดขึ้น  
พอตัวสติเห็นมันจะเหมือนกับมีน้ำน้อย ๆ ที่อยู่บนขันหรือบนจาน  
แล้วเราก็เป่าลงไป

พอรู้สึกตัวหรือเป่าลมลงไปตรงจาน น้ำจะไหลกระเด็นออกไป  
ไปทางซ้ายและทางขวา มันจะเกิดวูบไปจะกระเด็นออกไปเลย  
แล้วจิตจะว่างของมันโดยอัตโนมัติ หลังจากนั้นมันก็จะมีความมั่นใจ  
ว่าเราดับได้



อีกอุปมาหนึ่งคือ พอเดินจงกรมในขณะที่กำลังเดินไปเดินมา พออารมณ์ระคาะมา จะมีความรู้สึกเหมือนเวลาเราจุดเทียนแล้วอยู่ๆ น้ำตาเทียนมันก็พรึบลง น้ำตาเทียนที่ไฟมันลุกเต็มที่ แล้วพรึบลงมาก็จะเหลือแต่ไส้เทียน มันจะมีความรู้สึกแบบนั้น อารมณ์ละลายไป เหลือแต่ใจบริสุทธิ์ล้วนๆ



## เมื่อดับได้ อุปาทานก็จะถูกถอน

เวลาอารมณ์ระคาะมันผ่านมา ณ จุดนี้ มันจะเหมือนกับการที่จิตเกิดการสะบัดลง มันจะสะบัดเหมือนเราหวายในฤดูที่หนาวจัดๆ จะเกิดสะบัดขึ้นมาในตัว เหมือนชนลูกแล้วสว่างจ้าออกไป

เมื่อเวลาไปเห็นเพศตรงข้าม พอจะนึกถึงว่าคนนี้สวย คนนี้ดี อะไรทำนองนี้ ก็เกิดภาวะอันนั้นวาบขึ้นมาอีก แล้วต่อมาก็จะเป็นปกติ จะมีความรู้สึกเป็นธรรมดาเฉยๆ ของมันอย่างนั้น คือไม่ว่าจะเป็นอย่างไร มันก็เป็นปกติอยู่อย่างนั้น เราจะได้เฝ้าระวังแล้ว ทั้งที่เมื่อก่อนต้องเฝ้าระวังและต้องระวังความคิดและอารมณ์ที่ผ่านเข้ามา

แต่พอมองดูคนทั้งหลายที่มาปฏิบัติธรรม ดูพระหรือโยมกว่าจะทำอย่างนี้เป็นก็คงจะยากลำบาก เพราะเราไม่ได้มีความตั้งใจว่าอยากจะทำทุกข์ ในความรู้สึกเราอยากทำเล่นไปวันๆ พอเป็นพิธีไม่มีอะไรทำจึงมาปฏิบัติธรรมเล่นๆ ไป ไม่ได้มีความตั้งใจว่าอะไรคือทุกข์สำหรับชีวิต เราไม่ได้มองทุกข์ที่อารมณ์ แต่มองที่ว่าทุกข์



เพราะไม่ได้สนองอารมณ์

เหตุที่อาตมาปฏิบัติธรรม ในส่วนหนึ่งก็มีความรู้สึกที่ ไม่ได้มีความอยากสึก ไม่ได้อยากเป็นฆราวาส ซึ่งในส่วนที่เป็นปัญหาสำหรับพระก็คือเรื่องราคะ จะทำอย่างไรถึงจะดับได้ ถ้าดับเรื่องราคะไม่ได้ การอยู่ในเพศบรรพชิตก็ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะตัวราคะจะไม่เหมือนตัวโลภะ ซึ่งเป็นเรื่องวัตถุสิ่งของ หรือเรื่องที่เป็นวัตถุแบบโลกๆ ทั่วไป

อารมณ์ราคะถือว่าเป็นเรื่องเฉพาะ เป็นเรื่องความใคร่ที่เป็นอารมณ์อยู่ข้างใน ซึ่งมันเป็นรากเหง้าที่ฝังอยู่ในใจของเราตั้งแต่เกิดมา เพราะเกิดออกมาก็เป็นเลย เพียงแต่ว่ามันจะพัฒนาขึ้นมาอย่างไร

พอเป็นหนุ่มสาว อารมณ์นี้ก็ปรากฏเกิดขึ้น มันจะค่อยๆ ชัดเจนขึ้นๆ แล้วเราก็หลงใหลในมัน และคิดว่าเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เราไม่รู้สึกว่ามันจะดับได้ คิดอย่างเดียวว่าเป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ เราจึงไหลไปตามธรรมชาติที่คิดไว้



## สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพียงอารมณ์ที่จรมา

โดยปกติอารมณ์นี้จะไม่ค่อยมี นาน ๆ ที่มันจึงจะแวบขึ้นมา เพราะแท้จริงแล้ว อารมณ์กามราคะนี้ไม่ได้มีตลอดเวลา แต่ช่วงที่มันเป็นเรากลับดับไม่ได้ แต่ก่อนอารมณ์นี้ก็มีนิดเดียวเหมือนประกายไฟหรือสะเก็ดไฟที่ตกลงมา ถ้ามีเชื้อมันก็จะติด แต่ถ้าไม่มีเชื้อรองรับ มันจะดับไป คือนาน ๆ ที่จึงจะปรากฏ

ทว่าเวลามันปรากฏตัวแล้ว จะเอาออกยากมาก เพราะตัวสมาธิหรือสติไม่คล่องตัวพอที่จะเป็นตัวมรรค และคู่ควรต่อการทะลุทะลวงอารมณ์นี้ เพราะแค่ตัวร่วงเหงาผ่านเข้ามาเราก็จอดแล้ว จะตามืดมัวไปหมด จะมองไม่เห็นอะไร ในความรู้สึกละเอียดจะเป็นอย่างนั้นจริง ๆ เว้นไว้แต่ว่าตัวรู้ของเราเข้มแข็งพอ เรามีตัวสติสัมปชัญญะที่รู้ได้ต่อเนื่อง มันจะมีความเป็นปกติที่ชัดเจนมาก ๆ

เมื่อเป็นเช่นนี้ จะมีอยู่วันหนึ่งที่ตัวกามราคะโผล่ขึ้นมา คล้ายว่าเวลาเราดูเขานำรถมาไถถนน ไบมีดของมันจะปักลง แล้วก็โยไปบริเวณนั้นไปเรื่อย ๆ ที่สุดมันก็จะราบเรียบ แต่เกิดไถไปมาแล้วไปเจอต่อ ตัวสมาธิหรือสติที่เรามีก็จะเข้าไปตัดทันที แล้วเราก็จะเกิดความเข้าใจขึ้นมาว่า มันโผล่มาตรงนี้เอง และเราก็ต้องตัดตรงนี้คือสมาธิต้องมีอยู่ในระดับนั้น

ไม่ได้หมายความว่ารู้บ้าง ไม่รู้บ้าง ลืมบ้าง ง่วงบ้าง เหงาบ้าง ก็จะสามารถไปตัดหรือขุดมันได้ ถ้าเป็นอย่างนี้ไม่ว่าตอบประเภทไหน จะโผล่ขึ้นมา เราก็ตัดมันไม่ได้ เพราะไบมีดของเราไม่ทำงานตลอดเวลา



เพราะฉะนั้นจึงต้องมีสมาธิตลอดเวลา จึงจะสามารถตัด  
อารมณ์นี้ได้ บางคนปฏิบัติธรรมได้สักระยะหนึ่งจะเกิดความเฉโก  
คือจะฉลาดแกมโกง อยากทำบ้าง ไม่อยากทำบ้าง คือไม่ได้ตั้งใจว่า  
จะเอาทุกข้อออก จึงหลอกตัวเองไปวันๆ

เราต้องมีความคิดที่ว่า จะจัดการอารมณ์นี้ได้อย่างไร ต้อง  
เข้าเก็บอารมณ์เพื่อทลายตัวนี้ให้ได้ ต้องมีความคิดแบบนี้จึงจะ  
เข้าถึงธรรมได้ เวลาความง่วงเกิดขึ้น เราต้องทบทวนแล้วว่าวันนี้  
ตัวง่วงเกิดขึ้นแล้ว ต้องดับตัวง่วงให้ได้

วันนี้เมื่อแต่ก็ต้องสู้กับตัวเมื่อให้ได้ มันคิดเยอะจะดับความคิด  
อย่างไร ให้นำมาเป็นการบ้าน แล้วก็ดูมัน ให้ตั้งใจศึกษา และเฝ้าดู  
อยู่บ่อยๆ เมื่อทำไปสักระยะหนึ่ง เดี่ยวก็จะดับได้ เวลาอารมณ์  
ต่างๆ เกิดขึ้นมา หากเรามีความตั้งใจจริง เดี่ยวก็จะหล่นไปได้เอง





## โลก โกรธ กาม คือหนามยอกอก

จึงอยากให้พวกเราทั้งหลายเฝ้าดู ไม่ว่าจะจะเป็นความว่าง  
ความคิด ความปรุงแต่ง จนกระทั่งว่าจิตของเราสามารถทะลุไปสู่  
ฝั่งที่มันไม่ว่าง ฝั่งที่มันไม่คิด ไม่ปรุงแต่ง ให้รู้สึกตัวเรื่อย ๆ ด้วยจิต  
ที่โปร่ง ๆ โล่ง ๆ เมื่อได้ภาวะนี้แล้ว จะรู้สึกว่าการจิตมันจะไม่มีความคิด  
มาแผ้วพาน ไม่วิ่งไปในเส้นทางที่เคยวิ่งแบบทางโลก ๆ อีก

ถ้าคนมีอารมณ์โกรธกับมีอารมณ์ราคะอยู่ด้วยกัน หากดับ  
ตัวโกรธยังไม่ได้ ตัวราคะก็จะยังคงอยู่ ถ้าดับความโกรธหรือโทสะ  
ไม่ได้ อารมณ์กามก็จะยังคงเยอะอยู่ การดับราคะ โทสะ โมหะ  
จึงถือว่าเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติธรรม เพราะที่เราเป็นทุกข์อยู่  
ทุกวันนี้ ก็เพราะจิตใจของเรามีราคะ โทสะ โมหะ มารบกวน  
มันเป็นหนามยอกอก เหมือนโรคเรื้อรัง ทางเดียวที่จะรักษาได้คือ  
ต้องทำวิปัสสนาบายพาสจิตใจ

ถ้าคนใดมาปฏิบัติธรรมแล้วยังเป็นคนหิวมาก เอาแต่ใจตัวเอง  
หงุดหงิด และยังมีอารมณ์โทสะเยอะอยู่ ตัวราคะก็จะยังไม่ได้ลด  
มันจะโผล่ออกมาในลักษณะอยากให้มี อยากให้เป็นอย่างที่เราคิด  
เช่น จะมีความรู้สึกว่าเป็นคือลูกศิษย์ นี่คืออาจารย์ของเรา ถ้าไปคิดว่า  
เป็นลูกศิษย์ ก็แสดงว่ามันเป็นตัวตนขึ้นมาแล้ว

เมื่อก่อนมองว่าเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง แต่เมื่อใดที่คิดว่าเป็น  
ลูกศิษย์ เมื่อใดที่เห็นว่าเป็นอาจารย์ ก็จะมีความรู้สึกเป็นตัวตน  
อย่างนั้นทันที เราอยากให้มันเป็นในสิ่งที่เราต้องการ อาจารย์ของเรา



น่าจะเป็นอย่างนี้ ลูกศิษย์ของเราน่าจะเป็นอย่างนั้น มันจะเป็นภาพ เป็นตัวตนขึ้นมา

แต่พอไม่เป็นอย่างที่เราคิดไว้ ก็จะเริ่มกลายเป็นความจับผิด เริ่มมีความเปลี่ยนแปลงไปต่างๆ นานา อารมณ์แบบนี้จะขึ้นมาทันที มีพระหลายรูป โยมหลายคนยึดถือว่าตนเป็นลูกศิษย์ ติดอารมณ์ บ้านี้ก็มีอยู่มาก




## มีความสำคัญมันหมายเมื่อใด ก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น

เมื่อใดที่เห็นว่าเป็นตัวตน เป็นลูกศิษย์ของเรา เป็นอาจารย์ของเรา เป็นตัวตนของเรา ก็จะเป็นทุกข์ทันที เพราะเป็นอัตตาที่เราสร้างขึ้นมารอบไว้ เพราะฉะนั้นต้องมองแบบธรรมดา ถ้ารู้สึกว่ามันจะผิดปกติ บวกหรือติดลบก็ให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน มาอยู่ตรงศูนย์กลางจิต ให้ดูมันเฉยๆ ไปเรื่อยๆ อย่าไปสงสัยว่าทำไมต้องเป็นอย่างนั้น ทำไมต้องเป็นอย่างนี้ อย่าให้มันไปสำรวจคนอื่น ให้กลับมารู้ใจตนเอง







## ดูจิตตนเองจะเป็นวิปัสสนา ดูจิตคนอื่นจะเป็นวิปัสสนุ

หน้าที่ของเรา ก็คือการกลับมาดูจิตของตัวเองว่า เดี่ยวนี้เราเป็นอะไร ทำไมเราถึงมองคนอื่น ทำไมไม่มองดูที่ตัวเอง ตัวโทะสะเกิดแล้ว ตัวพอใจไม่พอใจปรากฏแล้ว ความหงุดหงิดเริ่มเกิดแล้ว เราจะดับอย่างไร สิ่งนี้ต่างหากที่เราต้องกลับมาดูให้ละเอียด และรู้เท่าทันอาการที่ปรากฏในจิตเรา ดูจิตตัวเองจะเป็นวิปัสสนา ดูจิตผู้อื่นก็จะเป็นวิปัสสนุ



## สติที่มีพลังกำลังคือหมัดตั้งของวิปัสสนา

จริง ๆ แล้วธรรมะคือธรรมชาติ ทั้งที่เป็นฝ่ายกุศลและอกุศล เพราะมันเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าการเฝ้าดูมันของเรามีน้อยไปเมื่อใดที่เฝ้าดูน้อยและขาดความละเอียด หรือไม่มีพลังของสติในการเฝ้าดู เพราะดูเป็นครั้งคราว นาน ๆ จะรู้ว่าความโกรธเกิดขึ้นแล้ว ถ้าเป็นเช่นนี้ก็ยากที่จะพัฒนาให้จิตเข้มแข็งได้

ถ้าเราเคยเห็นนักมวยที่จะขึ้นชกบนสังเวียน กว่าเขาจะขึ้นชกได้ ต้องซ้อมประมาณ ๒๐๐ ยก แต่จริง ๆ แล้วเขาก็ชกแค่ ๑๒ ยกเท่านั้น เขาอาจต้องการที่จะน็อกคู่ต่อสู้ยกที่ ๑, ๒, ๓ หรือ ๖ ก็ได้ หรือแล้วแต่จังหวะ แต่เขาต้องการพลังที่สามารถชด์ตุมเดี่ยวแล้วจบไปเลย เขาจึงซ้อมหนักซ้อมมาก เพื่อให้เกิดความ



ชำนาญ เกิดผลกำลังวิปัสสนาญาณ คือหมดสิ่งได้ตุมเดียวคู่ต่อสู้  
แพ้นอกไปเลย ถ้าสติกำลัง ก็เลสหน้าไหนจะกล้ำมาทำต่อกร



## ฝึกให้หนักเพื่อย่อย่างเบา

การยกมือสร้างจังหวะ การเดินจงกรม การภาวนา หรือ  
การหมั่นระลึกที่เรียกว่าการเจริญสติก็เหมือนกัน เราต้องการภาวะ  
แบบนั้น คือให้รู้สึกตัวมาก ๆ แล้ววันหนึ่งที่เกิดความพร้อมมันจะ  
ไปต่อสู้กับกิเลส และทำลายล้างได้เอง

ภาวะของอกุศลที่อยู่ภายใน ไม่ว่าจะเป็ราคะ โทสะ โมหะ  
ที่ปรากฏอยู่ที่นี่ เราจะกำหนดรู้ ๑, ๒, ๓, ๑๐, ๑๐๐, ๑,๐๐๐ หรือ  
๑๐,๐๐๐ ครั้งก็ตาม เพียงแค่ต้องการความชำนาญ ต้องการภาวะ  
ที่มันหนักแน่น เมื่อเรามีความชำนาญแล้ว พอเห็นตัวกิเลสปรากฏ  
มันจะเกิดการรู้แจ้งแทงตลอดได้ทันที ตุมเดียวก็สามารถที่จะรู้แจ้ง  
สิ้นทุกข์ได้ เราต้องการภาวะอันนั้น ต้องการเป็นแชมเปียน เจ้า  
สังเวียนใจของตนเอง

กิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ที่ปรากฏแต่ละวันเวลานาที  
นั้นแหละคือคู่ซ้อม อันไหนที่มันหนัก กำจัดยากนั้น คิดเสียว่าเรา  
กำลังค่อย ๆ ไต่อันดับใกล้จะได้ชิงแชมป์เข้าไปทุกทีแล้ว อย่าท้อ  
อย่างกลัวคู่ซ้อม แล้วก็อย่าประมาทบรรยากาศ อาหาร สถานที่  
เสียงเชียร์จากกัลยาณมิตร ครูบาอาจารย์ล้วนเป็นปัจจัยต่อขวัญกำลัง  
ให้แพ้หรือชนะได้ทั้งนั้น



บางคนปฏิบัติธรรมก็พอจะประคองตัวได้ไปวันๆ ไม่มุ่งหวัง  
ความคิดอะไรมาก็พอติดออกไปได้ในระดับหนึ่ง แต่ว่าพลังของ  
มันจะไม่พอที่จะก้าวขึ้นสู่ความเป็นผลที่สูงกว่า การที่เรารู้สึกตัว  
ทั่วพร้อม เดินไปเดินมา แล้วประคองตัวสติได้แบบนี้ ได้จิตที่  
โล่งๆ โปร่งๆ ก็ยังเป็นมรรคอยู่ เพราะฉะนั้นเขาถึงทำให้มัน  
นานๆ เพื่อให้จิตมีพลังที่เกิดจากความรู้สึกตัว พลังตัวนี้จะสามารถ  
ทำให้เราสิ้นภพสิ้นชาติได้

ภพคือภูมิของเชื้อกิเลสที่อยู่ในใจ จะงอกได้เมื่อปัจจัยส่งผล  
เหมือนเยื่อใยของยางในเมล็ดพืช มันรอเวลาที่งอก เช่นถ้าเรา  
มีโรคะ เวลาเห็นใครเป็นอะไร มันก็จะเกิดขึ้นมา เหมือนกับน้ำฝน  
ถ้าบรรยากาศดีมันก็ตก ความรู้สึกข้างในจะเป็นอย่างนั้น เมล็ดพืช  
ก็เหมือนกัน ถ้ามันชุ่มชื้นก็จะงอกขึ้น

ถ้าเราเห็นใคร รักหรือชังใคร มันจะเก็บไว้ในใจทั้งหมด  
จะฝังไว้ในจิตของเรา ซึ่งดูเหมือนจะลืมไป แต่แท้จริงแล้วไม่ได้ลืม  
ครั้นเหตุปัจจัยพร้อม กรรม จิต อุดู อาหาร การกระทำ อากาศ  
เหมาะสม อาหารพอดี มันก็จะปรากฏขึ้นทันที เพราะมันมีเยื่อใย  
อยู่แล้ว วิญญาณและความระลึกรู้ถึง เป็นเสมือนพืชที่มีเยื่อใย  
เมื่อสองอย่างนี้ประกอบกันขึ้นแล้วได้จังหวะที่พอเหมาะ มันก็จะ  
ปรากฏทันที





## เมื่อเข้าถึงธรรม ชีวิตจะหอมหวานกลม

เคยเห็นส้มป่อย\*ไหม? เวลาเขาไปทำบุญทำทาน จะมีการนำส้มป่อยไปด้วย มันเป็นพืชที่เวลาเหี่ยวแล้วจะแห้ง ผักจะเท่ากับปลิงตัวใหญ่ ๆ ตัวของมันจะเหมือนสภาวะของจิตที่เข้าถึงธรรม เมื่อเราเอาไปแช่น้ำนาน ๆ ก็จะไม่เปื่อย

แม้จะแช่น้ำไว้หลายวันก็ไม่เน่า มันจะมีการเหี่ยวตัวแล้วบีบตัวของมันเข้าเอง เมล็ดที่อยู่ข้างใน เวลาเอาไปเผาก็จะเกิดกลิ่นหอม เมล็ดมันอยู่ข้างในจะไม่งอก ก็จะตายและจะแห้งด้วย คือเยื่อใยภายในเมล็ดส้มป่อยจะตาย เวลาเอาไปทิ้งในน้ำจะไม่จมลงไปใต้น้ำ จะลอยตัวไปมา

โบราณจารย์ชี้แจงให้รู้ว่า เมื่อส้มป่อยตายแล้วเอามาทิ้งใส่น้ำอย่างไรมันก็ไม่งอก และจะลอยเหนือน้ำด้วย เป็นพืชชนิดเดียวที่เหมือนกับการบรรลุธรรม เขาเลยบอกว่าเหมือนมันสอนให้เราปล่อยวาง อย่าไปยึดมั่นถือมั่น เพราะเมื่อเผาและตายแล้วสามารถลอยไปตามน้ำได้ จะไม่มีวันงอก แล้วจะอยู่เหนือน้ำอีกต่างหาก

ลองเอาพืชชนิดอื่นไปเผาแล้ววางในน้ำดู มันจะจมน้ำหมดทุกชนิด ไม่มีชนิดใดที่อยู่เหนือน้ำได้ แต่ส้มป่อยจะอยู่เหนือน้ำ แม้แต่เผาแล้วกลิ่นก็ยังหอม ชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าถึงธรรม

---

\* ส้มป่อย เป็นต้นไม้เถาเนื้อแข็ง ใบเป็นฝอยอย่างใบกระถิน ต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลม ใบรสเปรี้ยวจัด ผลเป็นผักแบนเล็ก ๆ เกิดตามป่าเบญจพรรณ ทำยาได้



ก็เช่นกัน ชีวิตของเขาจะหอมและก็จะอยู่เหนือน้ำอันเป็นอารมณ์ คือจะอยู่เหนืออารมณ์ราคะ โทสะ โมหะ สัมป่อยไม่ดูดซับน้ำ จิตรู้แจ้งจะไม่ซับอารมณ์

แม้จะอยู่กับครอบครัว หรือผิวกับเมียจะอยู่ด้วยกัน แต่ มันจะไม่สามารถดูดภาวะที่เป็นราคะ โทสะ และโมหะเข้าไปได้ เพราะไม่มีเยื่อใยอันเนื่องมาจากมันโดนเผาไปแล้ว ถ้าเราทำถูก จิตจะเป็นอย่างนั้น จะเหมือนกับสัมป่อย

เขาจึงเอาสัญลักษณ์นี้มาใช้ในเวลาที่มีขันนํ้ามนต์ จะมีสัมป่อย เผาทิ้งใส่ในขันนํ้ามนต์เหมือนกับกำยาน เพราะมันเป็นสัญลักษณ์ ของผู้ที่สามารถดับทุกข์และทำลายกิเลสได้ แล้วชื่อมันก็เป็น มงคลนามด้วยคือ “ป่อย” หมายถึง การสอนให้ปล่อยวาง ปล่อยเกาะ วางเกาะ จิตนี้เมื่อถูกเผาด้วยวิปัสสนาญาณจะลอยตัวอยู่เหนือ อารมณ์



## รากเหง้าของกิเลส ถอนได้ด้วยความเพียร

เราจึงควรกลับมาตั้งคำถามกับตัวเองว่า ในแต่ละวันที่กิเลส เล็ก ๆ น้อย ๆ มันพ่นพ้านไปมา เราดับมันได้หรือยัง? ความ หงุดหงิด ความเบื่อหน่าย ความอึดอัดขัดเคือง เราดับมันได้หรือยัง?

ถ้ามีความเพียร ทุกข์จะค่อย ๆ จางลง ๆ แล้วเราจะเริ่มเข้าไป เห็นตัวหงุดหงิด เหมือนกับบรรดที่ใช้เถื่อน ที่แรกก็ต้องปรับหน้าดิน



เสียก่อน พอสักระยะหนึ่งก็จะเริ่มละเอียดขึ้น จนกระทั่งว่าดินมันราบเรียบ พอรถย้ายไปย่ำมาก็จะเริ่มเห็นตอที่โผล่ขึ้นมา เมื่อเห็นตออันเป็นกิเลสปุ๊บ ก็จะดับได้ตรงนั้นทันที คือจะไถออกไปได้เลย

เราจึงต้องเล็งดี ๆ ในการศึกษาเรื่องจิต สมาธิต้องอยู่ในภาวะที่สามารถตรึงพื้นที่ไว้ตลอดเวลา เพื่อจะเดินหน้าในการขุดถอนตัวสติต้องคมเหมือนใบมีด ความเพียรเหมือนเครื่องยนต์ ถ้าเครื่องยนต์ดีแล้วตั้งสติให้ดี ความเพียรสูง ๆ ศรัทธาดี ๆ วิริยะดี ๆ วางตัวสมาธิและสติที่เป็นตัวใบมีด ให้อยู่ในจังหวะที่พอดี แล้วใช้ความเพียรดันไป ตอคือกิเลสนั้นก็ย่อมหลุดออกไปได้ การสามารถถอนออกได้นั้นแหละคือปัญญา

วัน ๆ หนึ่งในชีวิตที่เกิดขึ้น เราต้องมาเผ่าดูให้ชัด ให้รู้ว่าใจของเราเป็นอย่างไร วังเหงาใหม่ เบื่อหน่ายใหม่ สิ่งเหล่านี้มันไม่ใช่ใจของเรา แต่เป็นกิเลสที่เข้ามาอยู่ในใจเฉย ๆ เพราะใจแปลว่าว่างหรือรู้ ถ้าใจว่างได้อย่างถาวร มีความเป็นปกติได้ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง ก็เรียกว่า “นิพพาน”

นิพพานคือภาวะที่เป็นอยู่อย่างนั้นของมัน คือมันมีอยู่แล้ว เราแค่มาเกาะเกาะเปลือกจิตตอกออก รัตนะมันมีอยู่ข้างในแล้ว หรือเพียงแต่ที่เราเลื่อนจิตเข้าไปสู่ภาวะอันนั้น แล้วอยู่ในนั้นเฉย ๆ ไม่ใช่เราสร้างขึ้นมา นิพพานคือภาวะของกิเลสที่ตายแล้ว ซึ่งไม่ได้หมายถึงคนที่ตายไป แต่เป็นภาวะที่ความปรุ่งแต่งไม่สามารถทำงานได้นั่นเอง






## เมื่อเห็นและวางเป็น ความสงบเย็นก็จะเกิดตามมา

พอเห็นอะไรแล้วรู้จักวางเป็น เราย่อมสัมผัสกับความสงบเย็นที่ไม่เจือด้วยอารมณ์ได้ เช่นเมื่อความคิดเกิดขึ้นก็เห็นปุ๊บ แต่จะเป็นการเห็นแล้วก็เฉย ๆ เป็นความปกติธรรมดา เห็นก็คือเห็น รูปก็คือรูป นามก็คือนาม เห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นภาวะที่เป็นปกติของมันแบบนั้น โดยไม่มีการปรุงแต่ง

เวลาเราเข้าถึงธรรมอันนี้ มันจะหยุดการปรุงแต่งอารมณ์ทั้งหมด จะเกิดความสงบเย็นเหมือนอยู่ในน้ำลึก จะเป็นธรรมดาของมันที่เป็นแบบนั้น ดังนั้นเวลาเราปิดกวางด ทำความสะอาด หรือทำอะไรก็ตาม มันก็จะมีตัวรู้อยู่ในนั้น

เพราะโดยธรรมชาติเราก็มีตัวรู้อยู่แล้ว เพียงแต่ว่าการใส่ใจในการกำหนดรู้เพื่อเจาะทะลุทะลวง และความเพียรของเราอย่างน้อย ๆ ใหม่ๆ เราก็มักจึ่ล่งตรงที่มีการบอกให้จึ่ คือจึ่ล่งที่ใจ แต่อีกสักพักเมื่อจึ่ล่งไปแล้วมันไม่เข้าถึง เราก็มักจะไปจึ่ที่อื่นอยู่เรื่อย ๆ แต่ความจริงเราไม่ต้องยกไปที่ไหน ให้อยู่ที่เดิม ด้วยการประคองตัวรู้อยู่ที่เดิม และให้เฝ้าดูกายและจิตของเราบ่อย ๆ

เมื่อทำได้เช่นนี้ อย่างน้อย ๆ อารมณ์โทสะจะเบาบางลง เมื่อโทสะเบาบางลงเท่าใด ตัวกามราคะก็จะเบาบางด้วย แต่ถ้าตัวโทสะยังไม่เบาบาง ตัวอื่นก็จะไม่ไปไหน มันจะยังคงอยู่อย่างนั้นแหละ และจะคอยจิกหัวเราอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเราจึงต้องดูมัน 





ด้วยเหตุนี้เวลาเรามาปฏิบัติธรรม  
จึงให้ไปเฝ้าดูตรงที่มันเกิด  
ให้ดูว่าบ่อเกิดของทุกข์อยู่ตรงไหน  
ก็ให้เฝ้าดูตรงนั้น ทุกสิ่งที่ปรากฏอยู่  
เราต้องมองออกมาจากจิตว่างภายใน  
เพราะมันไม่ได้มีอะไร ที่คิดว่าเป็นความสุข  
ความสุขไม่ได้มีอยู่จริง  
ชีวิตนี้เป็นเหมือนเหยื่อ  
หรืออะไรสักอย่างหนึ่งเท่านั้นเอง









บท ๗  
เกิดที่เดิม  
ดูที่เดิม  
ดับที่เดิม





## อยู่กับสิ่งเก่าด้วยความเข้าใจ

เวลาเราปฏิบัติธรรม วันไหนๆ ก็เหมือนเดิม เมื่อวานก็ทำแบบนี้ วันนี้ก็ทำแบบนี้ วันพรุ่งนี้ก็จะเหมือนเดิม วันต่อไปก็จะเหมือนเดิม ที่เป็นอย่างนั้นเพราะอะไร? เพราะชีวิตจะไม่มีอะไรที่แตกต่างกัน เราลองสังเกตดูในแต่ละวัน ทุกอย่างก็เหมือนเดิม

เราทำกิจกรรมหรือทำพฤติกรรมอะไรก็จะซ้ำๆ ไม่มีอะไรที่ต่างเก่า ตาก็ดูเหมือนเดิม หูก็ฟัง จมูกก็ดมกลิ่น ลิ้นก็รับรส กายก็สัมผัส ใจก็รับรู้ สิ่งเหล่านี้ก็กระทบกับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์เหมือนเดิม ไม่มีอะไรที่แตกต่างกันแต่อย่างใด พอกระทบมันก็แยกแยะออกตามสมมุติของภาวะที่มันเป็น เราก็ติดอยู่ในสิ่งเหล่านั้น

ถามว่าวันๆ หนึ่งมีอะไรบางอย่างที่มันต่าง ก็มีแค่สองสภาวะคือ ถูกใจกับไม่ถูกใจเท่านั้น มันก็จะกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ แล้วทุกข์มันเกิดที่ไหน? ก็เกิดจากที่ทำซ้ำๆ ซากๆ เหล่านี้แหละ เกิดจากตา



หู จมูก ลิ้น กาย หรือที่สุดก็คือเกิดจากความรู้สึกนึกคิดที่เราเป็น  
ไม่ได้มีอะไรที่ใหม่เลย ดังนั้นเราจึงไม่จำเป็นที่จะต้องทำอะไรที่ใหม่  
เพราะไม่มีอะไรที่มันใหม่ ไม่มีอะไรที่แตกต่างจากเก่า



## เกิดที่เดิม ดูที่เดิม ดับที่เดิม

เวลาจะศึกษาชีวิตจริง ก็ให้เฝ้าดูที่เดิมและเหมือนเดิม จะ  
ไม่มีอะไรที่ยุ้งยากเท่าใดนัก ให้ดูที่เดิมที่มันเกิด เพราะเกิดก็เกิด  
ที่เดิม ดับก็ดับที่เดิม มันจะเกิดและดับในที่เดียวกัน แต่พอไม่เข้าใจ  
เราก็ตามมันไม่ถูกเหมือนกัน จะไปกำหนดรู้ตา หู จมูก ลิ้น หรือ  
กาย ก็ดูไม่ออก เพราะไม่รู้ว่ามันอยู่ตรงไหน

ด้วยเหตุนี้เวลาเรามาปฏิบัติธรรม จึงให้ไปเฝ้าดูตรงที่มัน  
เกิด ให้ดูว่าบ่อเกิดของทุกข์อยู่ตรงไหน ก็ให้เฝ้าดูตรงนั้น ทุกสิ่ง  
ที่ปรากฏอยู่ เราต้องมองออกมาจากจิตว่างภายใน เพราะมันไม่ได้  
มีอะไรที่คิดว่าเป็นความสุข ความสุขไม่ได้มีอยู่จริง ชีวิตนี้เป็นเหมือน  
เหยื่อหรืออะไรสักอย่างหนึ่งเท่านั้นเอง

การเทศน์บอกให้คนเบื่อกับสิ่งที่เขาชอบ เพื่อให้เกิดปัญหา  
เห็นในสิ่งที่เขาพอใจ เป็นเรื่องที่ยากมาก เพราะคนทั้งหลายชอบ  
ในสิ่งที่ตัวเองเป็น และไม่ได้เห็นว่ามันเป็นทุกข์ เขาไม่ได้รู้สึก  
ว่ามันเป็นอย่างนั้น แล้วจะบอกให้เขาเบื่อหน่าย และให้เห็นโทษ  
ของความเปลี่ยนแปลง ความไม่มีตัวตน ความไม่มีสาระ จึงถือว่าเป็น  
สิ่งที่ยาก



มนุษย์เรานี้หลงมานาน อะไรคือสุข อะไรคือทุกข์ ก็ยังแยกแยะไม่เป็น ก็เลยยากลำบาก ขนาดเรามาปฏิบัติธรรม ทำความเพียรทั้งเช้าทั้งเย็นก็ยังไม่แค่นี้ ถ้าวันหนึ่งทำอยู่สักสิบชั่วโมง อาจจะรู้สึกตัวประมาณสักหนึ่งชั่วโมง นอกนั้นก็เป็นเรื่องของความคิดทั้งหมด มันเป็นเรื่องที่ออกยากมาก

เพราะคนทั้งหลายไม่ยอมออกจากมันด้วยซ้ำไป สังเกตคนที่มาปฏิบัติธรรม ถ้าทำสักวันหรือสองวันก็อยากกลับบ้านแล้ว ถ้ามีรถให้คงจะกลับกันหมด เพราะไม่รู้จักรว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือความดับทุกข์ ปัญญาไม่มากพอ จึงหลงเข้าไปในกิเลส ตัณหา และความรู้สึกนึกคิดที่ปรุงแต่ง

ด้วยเหตุนี้ไม่ว่าวันไหน ๆ เราจึงต้องมาทำซ้ำ ๆ เหมือนเดิม ฝ้าดูเหมือนเดิม ดูจนกระทั่งว่ามันเกิดปัญญา เกิดความเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง “**สัพเพ สังขารา อนิจจาติ ยथा ปัญญาเย ปัสสตี** เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารนี้เป็นทุกข์ เมื่อนั้นย่อมเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน”

ถามว่าเบื่อบ้างไหม ? ทำไมมันถึงไม่เบื่อ ? สังขารคือความคิดปรุงแต่ง ถามว่าเราเบื่อกับความคิดปรุงแต่งของเราไหม ? เบื่อความอยากของเราบ้างไหมที่ผ่านมาในชีวิตนี้ ? เบื่อในมายุ้าทั้งหลายไหม ? นี่คือปัญหาที่คนไม่มีปัญญาไม่มีโอกาสที่จะเห็น แล้วปัญญาได้มาจากไหน ? ก็ได้มาจากการมีสติ และสติก็ได้มาจากการกำหนดรู้ การเฝ้าดูภายใน





## ปัญญาแบบพุทธ ต้องต่างเก๋าล่วงภาวะเดิม

ปัญญา คือความรู้ที่ปรากฏเกิดขึ้นต่างเก๋าล่วงภาวะเดิม ปัญญาแบบวิปัสสนามีความหมายคือ การเห็นอย่างวิเศษ เห็นอย่างแจ่มแจ้ง เห็นแล้วเกิดแจ่มแจ้งต่างเก๋าล่วงภาวะเดิมที่เราเคยรู้มาแบบโลกๆ ทั่วไป

มันทำให้พลิกจิตได้ เปลี่ยนสถานะ มุมมอง ความรู้สึกนึกคิดได้ เรียกว่าเกิดญาณทัสสนะ คือจิตนี้จะเปลี่ยนแปลงไปและไม่เหมือนเดิม แต่ถ้าเห็นแล้วยังเหมือนเดิมอยู่ แสดงว่าไม่ใช่ปัญญา เห็นความคิดหรือเห็นความเมื่อยก็ยังไม่เหมือนเดิม อย่างนั้นไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากวิปัสสนา

เราต้องเฝ้าถามตัวเองอยู่เสมอว่า เปื่อหน่ายบ้างไหมที่ต้องมาทุกข์? อยู่ที่บ้านก็ต้องเป็นทาสของมันเหมือนเดิม ไม่ได้ทำอะไรที่แตกต่าง เพราะเราอยู่ที่นั่นก็เป็นทุกข์ พอรู้ว่ามีรู้สึกนึกคิดอะไรเราก็วิ่งตามมันไป วันพรุ่งนี้หรือมะรืนก็เหมือนกัน ลิบวันร้อยวันก็เป็นเหมือนเดิม ไม่มีอะไรแตกต่าง

แล้วเราจะมัวมาเล่นอะไรกับสิ่งเหล่านี้ มัวเล่นอะไรกับสังขารที่ปรุงแต่งเหล่านี้ มันเหมือนเดิมซ้ำๆ ซากๆ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไรหรือซัง ก็ออกมาจากจิตเหมือนเดิม แต่คนเราไม่เคยเฝ้าดู คือเขาจะอยู่กับปรากฏการณ์ที่มันไปปรุงแต่งข้างนอก ซึ่งเป็นเรื่องยากที่เราจะตามรู้ทัน เพราะเราไม่ค่อยเห็นมัน ทั้งที่มันก็วิ่งไปกับความคิดและอารมณ์ แต่เราก็ไม่เห็นที่เกิดของปัญหา



เราจึงต้องอาศัยการเฝ้าดูบ่อยๆ อย่างที่ทำอยู่ทุกวัน เฝ้าดูว่า  
ปัญหาอยู่ตรงไหน แม้มันจะเกิดขึ้นๆ ซากๆ เราก็ต้องดูแบบซ้ำๆ  
ซากๆ อยู่อย่างนี้เช่นกัน มันเกิดที่เดิม เราก็ดูที่เดิม ดูจนกระทั่ง  
เกิดปัญหาเห็นตามความเป็นจริง

เห็นอนิจจังที่มันปรากฏแบบชัดแจ้ง ซึ่งออกมาจากจิต  
ของเราเองว่ามันเป็นอย่างไร ให้รู้ว่าอนิจจังเป็นอย่างไร จิตไม่เที่ยง  
ความคิดไม่เที่ยง หรือธรรมารมณทั้งหลายที่ปรากฏ ไม่มีอะไร  
ที่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดแล้วก็ดับไปๆ

หรือให้เห็นว่าเกิดขึ้นแล้วกว่าจะดับได้ก็นาน เกิดปุ๊บดับปั๊บๆ  
การเกิดอย่างนี้เรียกว่าความคิดมันเกิดบ่อยๆ มันก็เป็นความทุกข์  
และความปรุ้งแแต่งที่เกิดบ่อยๆ ก็เป็นทุกข์ แต่การเกิดขึ้นของสติ  
ปัญญาจะไม่เป็นทุกข์ เพราะเป็นตัวมรรคที่จะนำไปสู่การดับทุกข์

แต่ปัญญาก็ไม่ได้หมายความว่า จะดับทุกข์ได้เลยทีเดียว  
เพราะ**ปัญญาต้องสูงกอมด้วย** ไม่ใช่ใช้อยู่ๆ เกิดปัญญาเข้าใจ แล้ว  
จะดับทุกข์ได้เลย ถ้าไม่ถึงภาวะที่เป็นความสูงกอมของปัญญา ก็มี  
แต่จะติดวิปัสสนูปกิเลส\*ไปเรื่อยๆ ติดความคิดความปรุ้งแแต่งไป  
อีกนาน

\* **วิปัสสนูปกิเลส** หมายถึง อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา, ธรรมารมณี่ที่เกิดแก่ผู้ได้วิปัสสนา  
อ่อนๆ ซึ่งทำให้เข้าใจว่าตนบรรลุมรรคผลแล้ว เป็นเหตุขัดขวางให้ไม่ก้าวหน้า  
ต่อไปในวิปัสสนาญาณ มีอยู่ ๑๐ อย่าง คือ

๑. โสภาส แสงสว่าง
๒. ญาณ ความหยั่งรู้
๓. ปีติ ความอิ่มใจ
๔. ปีติสัททิ  
ความสงบเย็น
๕. สุข ความสุขสบายใจ
๖. อธิโมกข์ ความปลงใจเชื่อ
๗. ปีคคาหะ ความเพียรที่พอดี
๘. อุปปฎฐาน สติแก่กล้า, สติชัด
๙. อุเบกขา  
ความมีจิตเป็นกลาง
๑๐. นิกันติ ความพอใจความติดใจ







## ให้เฝ้าดูจนกลายเป็นนิสัยคุ้นเคย

เราจึงควรเฝ้าดูเฝ้าระลึกรู้ให้ต่อเนื่อง คือให้ดูอยู่ทั้งวัน ดูกาย ดูใจ **“ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจคิดนึก”** ให้ดูอยู่อย่างนี้ มันจะเคลื่อนไหวอย่างไรก็ให้ดู จะนึกคิดอะไรขึ้นมาก็เห็น เห็นจนกระทั่งว่าความเห็นนั้นเกิดเป็นความคุ้นเคย คือเห็นซ้ำบ่อย ๆ จนกระทั่งไม่สงสัยในสิ่งที่มันเป็น มันเกิดขึ้นแบบนี้ ดับแบบนี้ มาแบบนี้ ถ้าเราเข้าไปในมัน เราก็จะถูกบั่นไปด้วย ถ้าเข้าไปในกระแสนี้เรียกว่า **“วิถีสงสาร”**

แต่เราจะไม่เข้าไปในมัน แต่ให้ดูเฉย ๆ มันก็จะดับไปและจะไม่มีอะไร มันจะเป็นเพียงธรรมชาติอันหนึ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปตามธรรมดา จะวกเวียนไปมาอยู่อย่างนี้ แล้วมันก็จะเหนื่อยหน่าย และจะเข้าใจว่าชีวิตนี้ไม่มีอะไรเลย มันมีแค่นั้นเอง คือดูแล้วให้ถอนความเป็นอัตตาตัวตนออกจากความรู้สึกนึกคิด ออกจากความชอบและไม่ชอบต่าง ๆ จึงต้องอาศัยการเฝ้าดู การเพียร พงกกลับมาดูที่จิตตัวเองบ่อย ๆ

เพราะการปฏิบัติธรรมจริง ๆ แล้วไม่มีอะไรมาก เพียงอาศัย การกลับมาดูตัวเองบ่อย ๆ ดูมากขึ้น ๆ คือให้ดูกายเคลื่อนไหว ดูอาการที่กายเคลื่อนไหว ดูให้มันชัด ๆ เวลาเราเดินก็ให้รู้สึกว่า เดินนั้นก็ให้รู้สึกว่านั่น ตลอดถึงการยืน การนอน การคู้เหยียด อย்வะก็ให้รู้สึก

ในแต่ละวันก็ให้เราเฝ้าดูจนกระทั่งหายสงสัย ให้รู้ว่าอนิจจัง เป็นอย่างไร ทุกข์หรือไม่ทุกข์ ดูให้ออกว่าอะไรคือทุกข์ เขาบอกว่า



มาดูทุกข์ ถ้ามัวมันทุกข์ใหม่? ถ้าไม่ทุกข์ก็เดินไป ประคองไป แต่ไม่เชื่อว่าต้องไปทำให้มันทุกข์ ถ้าไม่ทุกข์ก็อย่าทำให้ทุกข์ ให้ดูเฉยๆ เพราะมันไม่ทุกข์ก็ดีแล้ว

เวลาทุกข์ก็ให้ดูและให้เห็น แต่อย่าไปเป็นทุกข์กับมัน อย่าเข้าไปในอารมณ์ ให้อยู่กับปัจจุบันเฉยๆ ดูเฉยๆ ในสิ่งที่มันเป็นคือรับรู้แต่ไม่ต้องจดจำ ไม่ต้องอะไรกับมันทั้งนั้น มันจะจำหรือไม่จำก็เรื่องของมัน หน้าที่ของเราคือรู้เฉยๆ มันจะคิดก็ให้รู้สึกจะปรุงแต่งหรือไม่ปรุงแต่งก็ให้รู้สึก พอรู้แล้วก็ให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน แล้วถามตัวเองว่าตอนนี้เป็นอย่างไร ร่างกายเป็นอย่างไร เป็นทุกข์ใหม่? ถ้าทุกข์ก็เปลี่ยนแปลงไปตามความสมดุลของร่างกาย

**จิตใจเป็นทุกข์ใหม่? ถ้าทุกข์ก็ดูมัน เพราะทางใจนี่อย่าให้เปลี่ยนแปลง อย่าแก้ทุกข์โดยการเปลี่ยนเรื่องคิด แต่ให้ดูทุกข์ที่เกิดทางใจแบบตรงๆ** ทุกข์ที่เกิดจากอารมณ์ ให้เอาสติเข้าไปดูมันให้ชัด จนกระทั่งไตรลักษณ์ปรากฏ คือดูจนกระทั่งเห็นความดับไปของมัน ให้รู้ว่ามันเกิดและดับอยู่เช่นนั้นเอง ให้เห็นธรรมารมณ์ อันเป็นธรรมชาติของอารมณ์ที่ปรากฏเกิดขึ้น ว่ามันเป็นอย่างไร





## ฝ้าดูจนเห็นการเกิดขึ้นของปัญญา และการดับของทุกข์

ถ้าเห็นแล้วปรุงแต่งเขาเรียกว่า “เจตสิก” เมื่อไหลไปกับ  
อารมณ์ก็ให้กลับมาฝ้าดูใหม่ อาจจะไม่เห็นภายในวันเดียว หากทำ  
นิดๆ หน่อยๆ จะไม่ค่อยเห็นมัน เพราะเป็นเรื่องที่ละเอียดจึงต้อง  
อาศัยการทำแบบซ้ำๆ ซากๆ คือต้องดูมันบ่อยๆ นั่นเอง มันเกิดขึ้น  
และดับไปอย่างไร ก็ให้ดูจนกระทั่งว่ามันหายไปสู่ความเป็นอนัตตา

ความคิด ความรัก ความชัง หรืออารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏ  
จะปรากฏเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ  
แต่สำหรับร่างกายนี้มีส่วนประกอบอื่นๆ เข้ามาเพิ่มเติมด้วย  
กว่าจะดับไปได้ก็ต้องใช้เวลาที่นานหน่อย ถึงแม้เราจะฝ้าดู หรือ  
เห็นความเป็นทุกข์ของมัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องเปลี่ยนแปลง ต้องตาม  
ดูแลรักษา เพราะไม่ดูแลรักษาก็ไม่ได้ มันทนได้ลำบาก แต่สติที่  
ฝ้าดูจะรู้สมุทัยของมัน

ร่างกายสังขารนี้เจ็บปวด เมื่อย อึดอัด หิว ก็ถือว่าเป็น  
ธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้น ถามว่าเป็นเหมือนกันไหม? เหมือนกัน  
เลย ไม่ว่าจะเป็พระเจ้า โยม หรือใครก็ตาม มันก็เป็นธรรมชาติ  
แบบหนึ่งที่ปรากฏเช่นนั้น แต่ว่าใครจะไปทุกข์กับธรรมชาติอันนี้  
เท่านั้นเอง

ยกตัวอย่างเหมือนเราเห็นปรากฏการณ์อะไรเกิดขึ้นกับชีวิต  
ของเรา เช่นเห็นคนตาย ถ้าเราไม่ยึดถือ เราก็ไม่ทุกข์ แต่ถ้าไปยึด  
เมื่อใด ก็ทุกข์เมื่อนั้น ถ้าไปยึดว่าคนนี่คือพ่อของเรา แม่ พี่ น้อง



ลูก หรือหลานของเรา ฯลฯ ถ้าไปยึดก็จะเป็นทุกข์ทันที

แต่ถ้ามองเห็นว่าเป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้น เพราะมันไม่ได้เป็นของเรา ไม่ได้เป็นตัวตนของเรา เราก็จะไม่ทุกข์ ถ้าคิดว่า แข่ง ขา หน้าตา ผิวพรรณ เป็นธรรมชาติอันหนึ่ง ดูให้เห็นเป็นธรรมชาติ ก็จะไม่ทุกข์ แต่ถ้าดูว่าเป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา แล้วเกิดความยึดมั่นถือมั่นก็จะเป็นทุกข์แน่นอน ถ้าจิตไปยึดไว้มาก เราก็จะทุกข์มาก



## ยึดมากทุกข์มาก ยึดน้อยทุกข์น้อย ไม่ยึดไม่ทุกข์

๑๙๕

ความยึดมั่นถือมั่นเป็นสิ่งที่เกิดจากความหลง ในความมีความเป็นที่ปัจจุบันสมมุติให้ เช่น สมมุติว่าเป็นเด็ก หนุ่มสาว พระและโยม ฯลฯ ถ้าจิตไปยึดติดคิดว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่ เราเป็นลูกของ คนนั้นคนนี้ คนนั้นเป็นพ่อแม่ของเรา ครูบาอาจารย์ของเรา ถ้าเขาตายไป ก็จะเป็นทุกข์ เพราะเราคิดว่าเป็นของเรา

แต่ถ้าจิตของเรา รู้สึกว่าทุกอย่างตามที่เฝ้าดูไม่มีอะไร เป็นเพียงธรรมชาติอันหนึ่งที่ประกอบกันอยู่ อีกหน่อยก็สลายดับไป สิ่งที่เป็นความรู้สึกนึกคิดก็เหมือนกัน จะเป็นอยู่สักระยะหนึ่ง เดี่ยวก็หายไป ไม่ว่าจะเกลียดหรือรักใคร่จะเป็นอยู่สักระยะหนึ่ง เดี่ยวก็จะหายไป คือมันไม่ได้อยู่อย่างนั้นถาวร เพียงแต่ว่าทำอย่างไรเราจึงจะเห็นตลอดเวลา เห็นว่ามันว่างอย่างนี้และไม่มีตัวตนได้ตลอดเวลา



ถ้าเห็นมันแวบเข้ามาในใจเมื่อใดแล้วดับได้ทันที คล้ายๆ ว่าเราจุดไฟอยู่ในตัวเอง เวลาอะไรมาปรากฏเกิดขึ้นก็เห็นได้ คือทำแบบซ้ำซากอย่างนี้ ฝ้าดูอย่างนี้จนกระทั่งว่าจิตของเราไม่เข้าไปในความคิด จิตมันจะไม่ติด จิตจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เพราะรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น เราก็จะตื่นจากความหลงในเรื่องต่างๆ

เมื่อก่อนเราอาจจะเข้าใจว่าความรัก ความซิง ความพอใจ ความไม่พอใจ การเอาชนะคนอื่นได้ การยึดมั่นถือมั่นอยู่กับตัวรูป เวทนา สัญญา สังขาร ชาติสี่ ชันธห้า ว่าเป็นสิ่งที่ดี แล้วเราก็ไปยึดมาจนกระทั่งหลงหรือหลับไหลไปเลย หลับไหลจนมืดดำ เพราะเข้าใจว่าสิ่งที่ยึดนั้นเป็นความจริง ถ้าเป็นเช่นนี้เรียกว่า **ไสยศาสตร์**



## เรียนรู้อะไรทำให้ใจมืดคือไสยศาสตร์

**ไสยศาสตร์**ไม่ได้หมายถึงเวทมนตร์คาถา แต่หมายถึงว่าวิชาอะไรก็ตามที่เรียนรู้อแล้วทำให้เราจมเข้าไป โดยที่ไม่เห็นสังขะในชีวิตของตัวเอง หลงและหลับไหลไปเลย เรียนอะไรก็ตามที่ไม่เป็นไปเพื่อการไถ่ถอนอวดตาตัวตนหรือสำรอกกิเลส ก็เรียกว่าไสยศาสตร์ เพราะเป็นศาสตร์ที่เป็นไปเพื่อความมืดบอด ไม่สามารถที่จะออกจากทุกข์ได้

เพราะเวลาที่เราเข้าไปในความคิดบ่อยๆ เราจะกลายเป็นคนมืดบอด ไม่เป็นคนรู้ ตื่น เบิกบาน แต่ถ้ารู้บึบแล้วก็ตื่นจากความหลับไหล ความมึนงง ความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นการตื่น เบิกบาน



ด้วยธรรม ด้วยความรู้ลึกทั่วทั่วพร้อม ด้วยสติปัญญา ถ้าเรามีภาวะ  
เช่นนี้ก็เกิดปัญญา แต่ถ้าไม่มีปัญญาเพราะเพียงแคเห็นเฉย ๆ  
ตามสัญชาตญาณ ก็ยังไม่เชื่อว่าเกิดปัญญา อันเนื่องมาจากไม่ได้  
เห็นสิ่งที่ผุดออกมาจากใจ



## พุทธธรรมต้องเห็นจากจิตภายใน

ส่วนมากเราจะดูจากวัตถุภายนอกว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง  
อนัตตา เห็นว่าคนนี่คนนั้นเป็นอนิจจัง แต่นักปฏิบัติธรรมจริง ๆ  
เขาจะไม่ได้ดูอนิจจังที่ข้างนอก แต่จะดูจากภายใน ดูที่จิตมันเป็น  
ดูอาการที่มันปรากฏในจิต ถ้ายังดูวัตถุข้างนอก ก็แสดงว่าเป็นอยู่  
ในระดับเปลือก ๆ

๑๙๗

พอเข้าใจในระดับเปลือก ๆ จะดูความเป็นอนิจจังข้างนอก  
เท่านั้น แล้วจะอาศัยตรรกะ ตรีกเอาตามอาการที่ปรากฏ หรือคาดคะเน  
เทียบเคียงตามความน่าจะเป็น ซึ่งจะไม่ไวพอต่อการเปลี่ยนแปลง  
หรือการดับทุกข์ข้างใน ดังนั้นจึงอยากให้เห็นพุทธธรรมจากจิต ต้อง  
ประจักษ์แจ้งจากจิตภายใน จึงจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานได้

**พุทธธรรมคือธรรมชาติที่ทำให้เกิดการรู้ ตื่น เบิกบานในจิต**  
แต่ไม่ใช่ว่าจิตเบื่อหน่าย จิตพอใจหรือไม่พอใจ ถ้าเป็นอย่างนี้  
จะไม่ใช่ ขอให้สังเกตดูว่าจิตมนุษย์โดยธรรมชาติมันจะอยู่เฉย ๆ  
แต่ถ้าหลงไปคิดลักระยะหนึ่ง เต็มวันก็จะกลับมาอยู่กับตัวเฉย ๆ นี้  
ซึ่งภาวะนี้มีอยู่ในคนทุกคน




ความคิดที่เกิดขึ้นจะมีสองอย่างเท่านั้น คือพอใจกับไม่พอใจ ตัวพอใจหรือไม่พอใจ จะก่อให้เกิดตัวปรุงแต่งขึ้นมา ถ้าเฝ้าดูจริงๆ แล้ว เราจะรู้เลยว่ามันไม่มีอะไร เพราะยิ่งซ้ำซากเท่าใด ก็ยิ่งเบื่อกว่าในสังขารนี้มากขึ้นเท่านั้น

หลายคนติดอยู่ในอนาคตที่มาในรูปแบบต่างๆ พอคิดขึ้นมา ก็ไปจริงจังกับมัน แต่ถ้าดูจริงๆ แล้ว ธรรมชาติของจิตนี้จะทำโดยไม่หวัง ไม่เอา ไม่เป็น การกระทำในเรื่องต่างๆ ของจิตเดิมแท้ จะอยู่ที่ปัจจุบันเท่านั้น

เวลาเราเข้าใจภาวะนี้ตามความเป็นจริงด้วยปัญญา จิตที่ห่อเหี่ยวจะเหมือนกับดอกไม้ที่ถูกรดด้วยน้ำ มันจะตื่นตัว สดชื่น ขึ้นมาทันที ดอกใบจะช่อออกไป แต่ถ้าไม่รู้เพราะถูกกิเลสเผา มีความคิด ความปรุงแต่ง และนิวรณ์ธรรมทั้งหลายเผาอยู่ จิตจะเหี่ยวเฉาอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา

ดังนั้นต้องอาศัยการเฝ้าดูว่าอะไรคือความจริง อะไรคือความเท็จ อะไรคือใช่ อะไรคือไม่ใช่ ถ้าไม่เฝ้าดูหนักๆ ก็จะไม่เห็น เพราะคล้ายๆ ว่าพฤติกรรมทั้งหลายมันเป็นชีวิตของเราเลย เราจึงต้องสังเกตให้มาก ต้องเฝ้าดูอย่างละเอียด ไม่ว่าจะจะเป็นความหงุดหงิดหรือความเบื่อกว่า





## เห็นทุกข์ให้ละเอียด เห็นธรรมจนหลุดพ้น

มันเมื่อยในกายและใจก็ให้ดูมัน ยิ่งดูได้ละเอียดเท่าใด สติก็จะมากขึ้นเท่านั้น ความละเอียดเดี๋ยวนี้เขาจะเรียกเป็นพิกเซล ยิ่งมีความละเอียดและมีการเฝ้าดูมากเท่าใด เรายิ่งได้รายละเอียดมากขึ้น เหมือนที่เราสร้างจิ้งหะและเดินจงกรม การกำหนดรู้ก็เหมือนการสร้างเส้นเม็ดสี เพื่อการขยายความละเอียดในจอแอลอีดีในช่องมองภาพ คือมันจะเป็นอย่างนั้น

แต่ถ้าความรู้สึกตัวมีน้อย ก็เห็นแบบตื้น ๆ จะเห็นไม่ชัด ภาพจะไม่คม แยกสีก็ไม่ได้ ถ้าแยกอารมณ์ไม่เป็นก็เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นแบบตื้น ๆ เช่นกัน เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็เห็นแบบตื้น ๆ ผิวเฟิน นาน ๆ ที่จึงจะเห็นมันได้ มันเกิดและดับไปนานแล้วจึงค่อยมารู้

ดังนั้นเราต้องอาศัยการสังเกตเฝ้าดูบ่อย ๆ ทำให้มันชัด ๆ มีสติกำหนดรู้ให้มาก ๆ เพราะสติเป็นเหมือนกล้องแก้วสำหรับเฝ้าดูมันนั่นเอง ยิ่งเฝ้าดูมากเท่าใดก็เห็นชัดขึ้น จะเห็นความคิดและอารมณ์ชัดขึ้น เพราะสิ่งเหล่านี้มันมีอยู่ในตัวของเราอยู่แล้ว อย่างความคิดก็มีอยู่ที่เรา ความทุกข์และความปรุ่งแต่งก็มีอยู่ที่เรา

แต่ถามว่าเราเคยเห็นมันไหม? เราอาจจะเคยเห็นโดยบังเอิญ แต่ไม่ได้เกิดจากการเห็นที่เป็นความชำนาญ หรือจากความซ้าซากที่เราเฝ้าดู จนกระทั่งว่าเกิดปัญญา หรือเรียกว่าเกิดทักษะที่เป็น การแสดงความชัดเจนในการเฝ้าดู





แต่พุทธธรรมจะไม่เรียกว่าเป็นทักษะ หรือเป็นความชำนาญ ธรรมดาทั่วไป เพราะก่อนที่มันจะเป็น จะเกิดวิปัสสนาญาณปรากฏ เกิดขึ้นแบบแจ่มแจ้งแทงตลอด จะเหมือนได้แก้ววิเศษ จึงเรียก ลักษณะเช่นนี้ว่า **“พระรัตนตรัย แก้วสารพัดนึก”** เพราะสามารถ มาดูสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริง แต่ต้องอาศัยการทำบ่อย ๆ กระตุกตัวเองให้เกิดครัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

ต้องอาศัยการกระตุ้นตัวเองให้มีความขยันเยอะ ๆ เฝ้าดู มาก ๆ และมีการสังเกตอย่างละเอียด แล้วถอนตัวออกจากความเป็นอัตตา เพื่อมาอยู่กับปัจจุบันธรรม ถ้ามันไม่ดีพอ ก็ให้ทำอีก ให้ยกมือสร้างจิ้งหะหรือเดินทุกวัน เจ็ดวัน แปดวัน สิบวัน หรือกลับไปบ้านก็ให้ทำจนกระทั่งว่าจะเห็นอย่างที่พระพุทธเจ้าเห็น

พระพุทธองค์ตรัสว่า **“ทุกอย่างมันไม่มีอะไรจริง ๆ”** มันจะ เกิดปัญญาชนิดนี้ขึ้นมาในจิต ปัญญาที่เกิดขึ้นอย่างนี้ จะเป็น ภาวะที่ไม่คับแคบ ไม่มีตัวตน ไม่ถือตัว ไม่เหมือนปัญญาทางโลก หรือปัญญาที่เกิดจากสมอง และที่เกิดจากความคิด

เพราะปัญญาเหล่านี้ไม่มีความร้อนคือตบะเป็นเครื่องเผา ไม่ผ่านการพาสเจอไรส์ด้วยวิปัสสนาญาณ แต่ปัญญาทางธรรมนี้ จะเกิดจากญาณทัสสนะ ถ้าปัญญาชนิดนี้เกิดขึ้นแล้ว จะทำให้เรา หลุดพ้นไปจากความทุกข์ได้





## เหตุที่ทุกข์เกิดได้ เพราะไร้การเฝ้าดู

เหตุที่ความทุกข์เกิดได้ก็เพราะเราดูมันไม่ละเอียดพอ ดูไม่ละเอียดเราก็คิดว่าสิ่งต่างๆ มันมี เหมือนกับไฟฉายของเรามีแสงสว่างน้อย สติเหมือนไฟฉายหรือดวงไฟ ปัญญาคือตาของเราที่มองตามออกไป แต่ต้องมีไฟฉายส่องนำถึงจะเห็น ถ้ามีไฟส่องก็จะดูออกกว่าเป็นอย่างไร สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่ามีไฟอยู่หรือไม่ เมื่อไม่มีไฟเราจึงต้องรีบมาชาร์จแบตเตอรี่ แม้วามันไม่ติดก็ช่าง หมั่นขยันเข้าไว้ ก็ต้องชาร์จอยู่อย่างนั้นแหละ จะเข้าใจเหตุปัจจัยของมันเอง

ถามว่าชาร์จนานไหม? ก็ต้องปล่อยกระแสไฟนานพอสมควร การชาร์จก็คือการทำบ่อยๆ รู้ชู้บ่อยๆ เหมือนการทำพริก ก็ต้องตำบ่อยๆ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตามก็ต้องทำบ่อยๆ เฝ้าดูบ่อยๆ เมื่อทำบ่อยเข้า เดี่ยวก็จะเห็นว่ามันเป็นอย่างไร จะมีปัญหาเกิดขึ้น และเห็นความจริงของสังขารอันเป็นร่างกายและความคิด

จะเห็นความจริงที่มันไม่เที่ยงโดยความเป็นอย่างนั้นของมัน เพราะมันจะไม่เป็นอย่างที่เราอยากให้ เป็น สิ่งที่เราอยากให้ เป็น ถือว่าเราสมมุติให้ทั้งหมดเลย สิ่งที่เกิดจากจิตของเรา เราสมมุติว่า มันเป็นมันมี แล้วเราก็อิงตามไปเรื่อยๆ คือเราก็อิงตามมันไป แต่มันจะไม่ได้วิ่งตามเรา ทั้งๆ ที่มันก็ไม่ได้มีอะไร แต่เรากลับคิดว่ามี

เพราะว่าเรามีตบอดจึงมองไม่เห็น เราจึงวิ่งตามมันไป คิดตามความคิดที่เกิดขึ้น วันนี้คิดถึงเรื่องนี้ พอเรื่องนี้จบก็คิดเรื่องใหม่ อีก คือวิ่งตามสังขารแล้วก็ดับ ทั้งที่ความจริงมันไม่มีอะไร เพียงแต่เราไม่เห็นการดับแบบถาวรตามธรรมชาติที่มันเป็นไป



ปัญหาก็คือเราหลงว่าเรามี จึงเข้าไปในความคิด และก็สร้างเรื่องขึ้นมาใหม่เรื่อย ๆ ดับเรื่องนี้แล้วก็เอาเรื่องนั้นมาทำ อยู่ออย่างนี้ตลอดเวลา แต่ไป ๆ มา ๆ ก็ไม่มีอะไร หลายคนที่เขาเฝ้าดู บางครั้งจิตของเขาจะเบา เมื่อเฝ้าดูแล้วก็สามารถดับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ไว ดับได้แล้วก็อยู่กับปัจจุบันได้ไว เดินไปเดินมาหรือทำอะไร เขาก็สามารถจะอยู่กับปัจจุบันและปกครองจิตได้ไวและง่าย จิตก็จะตื่นตัว

อย่างโยมที่บอกว่าเมื่อตื่นมาแล้ว ก็ปกครองตัวรู้ได้เลย พอลืมตาขึ้นมาก็เจอมันแล้ว และมันก็อยู่กับเรา ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ถือว่าใช้ได้ แต่เคยสังเกตไหมว่า หลายคนพอตื่นมา ก็วิ่งหาแปรงสีฟัน วิ่งหาสิ่งของต่าง ๆ เป็นการตื่นขึ้นมาแต่ไม่ได้จับตัวรู้ ถ้าตื่นขึ้นแล้วรู้จักกำหนดรู้ ก็คือการนิมนต์พระพุทธเจ้าเข้ามาอยู่ที่ใจของเรา พระพุทธเจ้าก็คือความรู้ลึกลับ ความตื่นตัวตื่นใจตื่นจากหลับไหลในวิชา



## พุทธะเกิดขึ้นได้เสมอ หากมีความรู้ลึกตัว

หากเรามีพุทธภาวะอยู่ในใจ หลังตื่นขึ้นมาก็ชื่อว่าฟังพระ-  
พุทธเจ้าได้เลย จิตของเราจะมีญาณ เพราะไม่ได้เข้าไปในความคิด  
แต่คนส่วนมากเวลาตื่นขึ้นมาจะมีแต่ความงัวเงีย อย่าว่าแต่เจอ  
พระพุทธเจ้าหรือตัวรู้เลย แม้แต่จะเจอตัวงัวเงียก็ยากลำบาก หรือ



เจอความเบื่อหน่ายอึดอัดก็ผ่านยาก เพราะเราไม่มีการกำหนดรู้  
อารมณ์ที่เกิดขึ้น

ถ้าเราเป็นผู้ปฏิบัติธรรมก็ต้องตระหนักรู้อยู่อย่างหนึ่งว่า ให้  
ทำประหนึ่งว่าเหมือนมีพระพุทธเจ้ากำลังมองเราอยู่ ถ้าคนไหนตั้งใจ  
ทำนาก็จะสติจดมาอยู่ด้วย แต่ถ้าคนไหนเหวอะๆ แหะๆ ทำนาก็  
ไม่มาอยู่ด้วย และพระพุทธเจ้าก็ดูออกด้วยว่า คนไหนมีมารยา หรือ  
ไม่มีมารยา

พระพุทธเจ้าก็คือตัวพุทธะที่อยู่ในตัวเรา คือตัวพุทธภาวะ  
คือตัวรู้ ตัวตื่น ตัวเบิกบานที่อยู่ในตัวเรา ดังที่ท่านตรัสไว้ว่า **“ผู้ใด  
เห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นตัวเอง ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา  
ผู้ใดไม่เห็นเรา ผู้นั้นไม่ชื่อว่าเห็นธรรม”**

เห็นธรรมก็คือเห็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นในตัวเรา เห็นพุทธจิตที่  
ส่องใสอยู่ภายใน เห็นการกระทำที่ปรากฏ เห็นความรัก ความซัง  
ความหงุดหงิด ความอึดอัดขัดเคือง ความพอใจ ความไม่พอใจ  
ความง่วงเหงา ความเบื่อหน่าย สิ่งเหล่านี้มันอยู่ในตัวเรา ดังนั้นเรา  
จึงควรเฝ้าดูและรู้เท่าทัน

พอเราดูจริง ๆ และจิตมีสมาธิหรือจิตเป็นกลาง ๆ เวลาดู  
ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น มันจะกวาดเรียบเลย จะรู้อย่างเท่าทันตาม  
ความเป็นจริง แต่ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิก็จะมีอคติ มันจะมีความคิด  
ที่ว่าใช่หรือไม่ใช่อยู่ด้วย จะยังมีความโลภ ความโกรธ และความ  
หลงปรากฏอยู่ เพราะว่าการเห็นไม่ดีพอ ตัวเห็นตัวรู้ไม่พอ เพราะ  
มันมีน้อยเกินไป

วิธีการเฝ้าดูเช่นนี้จะง่ายมาก หรือวิธีปฏิบัติธรรมด้วยการ



เจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ถือว่าเป็นวิธีที่ง่ายและตรง ซึ่งมีระบบของการฝึกสติที่เข้าใจง่าย คือให้ฝึกได้ในทุกอิริยาบถ สามารถตรวจทานและประคองตัวรู้ได้ทุกขณะ

ในแต่ละวันให้ถามตัวเองดูว่าใจสงบมากไหม? ตื่นขึ้นมาแล้วคิดอะไรบ้าง? เพราะคนเราจะมีแต่ความหวังและความคิด จึงคิดว่าสิ่งเหล่านั้นมันเป็นทุกข์ แต่ก็ไม่รู้หรือกว่ามันเป็นทุกข์อย่างไร เพราะไม่ได้รู้ตามความเป็นจริง การคิดเอาหรือคิดหา นั่น สิ่งที่เราจะไม่ใช่ความจริง จึงทำให้คนเราอยู่แต่กับความหวังและความคิดตลอดเวลา

บางทีก็หวังว่าโรคภัยไข้เจ็บที่มีในวันนี้จะหาย หวังว่าจะได้การทำงานที่ดีทำ หวังในเรื่องต่างๆ ไม่รู้จบ จิตจึงเดินไปอยู่กับความหวังนั้นๆ ทุกข์ก็จะปรากฏอยู่อย่างนั้น มีสักชั่วโมงบ้างไหมในหนึ่งวันที่ไม่ค่อยคิด ถือว่าเป็นอะไรที่ยากมากสำหรับคนทั่วไป แต่ถ้าเฝ้าดูเป็น จะเห็นนิรณณทัฬหกลับเรือน

มีบ้างไหมในชีวิตหนึ่งนี่ที่เกิดมา แล้วรู้จักเฝ้าตามดูจิตของตัวเอง ส่วนมากจะไม่มี เพราะวันหนึ่งเมื่อตื่นขึ้นมา ก็คิดแต่จะเอาจะเป็น คิดแต่ว่าจะขาดทุนหรือได้กำไร มีแต่ถูกหลอกด้วยสมมุติตลอดเวลา มีแต่มองว่าคนนี่เนื้อหนังดี รูปร่างหน้าตา ผม ขน เล็บ ฟันดี ทุกอย่างจะมองเพื่อทำให้ตัวเองรู้สึกดีแบบโลกๆ มันเป็นอาการของนิรณณทัฬหปฏิบัติได้สักซึ่งแค่นี้ก็เป็นการทำให้ใจให้ไว้ นรณณธรรมนี้แหละ ซึ่งมันก็จะมีดีกรีอยู่หลายระดับ ทั้งหายกลาง ละเอียต โลภะ โทสะ โมหะ อนุสัย อาสวะ สังเกตดูให้ดีเมื่อจิตเราเข้มแข็ง นรณณทัฬหไป ใจเราจะมีสมาธิสูงขึ้น หนักแน่นขึ้น จนกระทั่งชำระล้างใจได้หมดจด นรณณทัฬหระดับหายไป สิ่งสัมผัสได้ก็คืออนัตตาเท่านั้น



## สมาธิเพราะวิเวก หรือเพราะการเห็นแจ้ง

การที่เรามาอยู่ในวัดเฉย ๆ ใหม่ๆ สมาธิก็ดี เหตุที่เกิดสมาธิก็เพราะอาศัยความสงบวิเวก อาศัยการไม่ได้ดู ไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้ฟังอะไรจากใคร เราจึงมีสมาธิในระดับหนึ่ง แต่ก็ยังไม่เชื่อว่า มีปัญญาอันเป็นความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อม

เราจะอาศัยแค่ความสงบวิเวกในระดับนี้ตลอดไปไม่ได้ เพราะอีกหน่อยมันก็จะเกิดปัญหา ซึ่งเกิดจากความที่กิเลสยังไม่หมดไปจากใจของเรา ก็จะทำให้เกิดความรัก ความชัง ความพอใจ ความไม่พอใจตามมาได้

บางที่ปัญหาก็คือสิ่งที่เราเก็บไว้ในใจ เช่น อารมณ์กาม ทิฐิ อัตตา ความเรื่องม गया ฯลฯ อารมณ์เหล่านี้จะออกมาจากจิตของเรา มันเป็นเหมือนลัญจชาติญาณที่เราฝังเอาไว้ เหมือนลือที่อยู่ข้างใน ที่คอยจ้องจะกระโดดออกมา ถ้าเราไม่มีสติเข้าไปสลาย อัตตาตัวตน มันก็จะออกมาทำงานทันที

การปฏิบัติธรรมก็คือการเจริญสติ คือการทำความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อมให้ตื่นโพล่ง ให้มันสว่างขึ้นไป เพื่อให้ตัวรู้เข้าไปสลายอัตตาที่มีอยู่ในจิตของเรา เราไม่ต้องไปทำอะไรมัน เพียงแค่ให้รู้สึกรู้ตัว เยอะ ๆ ประคองความรู้สึกรู้ตัวไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องไปยุ่งกับความคิดอดีต อนาคตแต่อย่างใด จนกระทั่งมีปีติคือมันเบา ๆ โลง ๆ โปร่ง ๆ

บางคนปีติจะสูงมาก แต่บางคนก็จะมีน้อย ๆ แต่ถ้าทำเยอะ ๆ เหมือนสุบลมรถ ด้วยการสูบให้มากขึ้น ๆ รถก็จะวิ่งได้ดี แต่ถ้า



ลมมันแพบ ไม่มีลมอยู่ในล้อรถ ไม่ว่าจะวิ่งบนถนนลาดยางก็เหมือนเดิม ถ้าเป็นการวิ่งไปในป่าก็ยิ่งลำบากเข้าไปอีก ดังนั้นเราจึงต้องมีตัวรู้มาก ๆ ด้วยการทำให้มันเยอะขึ้น ๆ จิตจึงจะวิ่งอยู่ในอารมณ์กรรมฐานได้ดี



## สติรู้อยู่กับกาย เหมือนไม้ที่ค่อย ๆ เริ่มผลิตดอกออกผล

สติมากก็เหมือนกับต้นไม้ที่เป็นดอก ถ้ามากเข้า ๆ เดี่ยวมันก็เป็นผล ให้เราดูที่ซอม่่วงก็ได้ ซอหนึ่งมีไม้รู้ก็ดอก ถึงแม้มันจะอยู่ด้วยกันเยอะ ๆ แต่จะติดจริง ๆ ก็เพียงหนึ่งลูกเท่านั้น ความขยันก็เหมือนกัน เราต้องประคองให้รู้เยอะ ๆ ให้มีตัวรู้ที่ต่อเนื่องกันบ่อย ๆ สุดท้ายมันก็จะไปเป็นหมากผล เป็นลูกเดี่ยวอยู่ตรงปลายหรือตรงซอโน้นแหละ

เหมือนกับการยกมือสร้างจิงหวะ เวลาจะรู้แจ้ง มันจะอยู่ตรงที่จิตเท่านั้น อยู่อิริยาบถใดก็ได้ มือใดมือหนึ่ง ข้างใดข้างหนึ่ง หรือขณะที่เดินก็ได้ จะอยู่ที่การยืน เดิน นั่ง นอน อย่างใดอย่างหนึ่ง มันต้องเป็นสักวัน เมื่อผลสมไปเรื่อย ๆ พอถึงตอนจะเป็นมันก็จะ เป็นของมันเอง แต่สำคัญว่าเราจะมีอารมณ์เพียงพอไหม คือจะอดทนต่อความคิดของตัวเองได้ไหม

เพราะเมื่อมาอยู่ที่วัดแห่งนี้ คงไม่มีใครมาทำอะไรเราหรอก เพราะต่างคนต่างก็มาฝึกความรู้สึกตัว มาเฝ้าดูทุกข์ที่มันเข้ามาปรุงแต่งจิต ไม่ได้มาฝึกปล้ำกัน ไม่ได้ให้ใช้กำลังตบตีอะไร ไม่ได้



มาฝึกเหาะเหินเดินอากาศ ฝึกฤทธิ์ ฝึกเดชอะไร มีแต่ให้ใช้สติในการดูธรรมชาติของความคิดและอารมณ์ที่ปรากฏเกิดขึ้น

ให้ดูมันจนกระทั่งว่ามันดับได้ เหตุที่ต้องดูบ่อยๆ ก็เพราะว่าถ้าไม่ดู เราจะหลงเข้าไปในความคิด หลงเข้าไปในความปรุงแต่งและความอยาก เราจึงต้องดูมันบ่อยๆ คือดูอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา แม้จะซ้าซากอย่างไรก็ต้องดู

ให้ดูว่าทำไมเราถึงชอบในตัวเราจึง ทำไม่ถึงชอบของยี่ห้อต่างๆ แพงๆ ทำไมต้องมีแบรนด์ ทำไมต้องชอบกินอาหารดีๆ ทำไมต้องชอบเสื้อผ้าสวยๆ รองเท้าดีๆ ให้ดูว่าทำไมจิตของเราเป็นอย่างนั้น ทำไมมันอยู่เฉยๆ ไม่ได้ ทั้งที่จริงแล้ว มันก็ไม่ได้จำเป็นแต่อย่างใด จิตแบบนี้แหละที่มันเป็นทุกข์อยู่ในปัจจุบัน

ถ้ามีก็ขอให้มีย่างธรรมดา ถ้ามีเงินก็คือมีเงิน แต่ก็รู้ว่าไม่มีเงินก็คือจบ ให้รู้เฉยๆ ว่ามันมี ถ้าไม่มีก็ให้รู้ว่าไม่มี แต่ไม่ตอกชกตัวว่าไม่มี ไม่ได้คิดว่าตัวเองจน ไม่ได้หลงว่าตัวเองรวย คือให้มันเป็นธรรมดาของมัน เราก็เพียงทำหน้าที่เฝ้าดูเฉยๆ

ฉะนั้นเราต้องทำหน้าที่ผู้เฝ้าดูเฉยๆ เห็นเฉยๆ ให้รู้ว่ามันเกิดขึ้นแล้วดับไปตามความเป็นจริง รวยหรือจนก็ให้รู้ว่าเป็นสิ่งที่สมมุติขึ้นมา ไม่ว่าจะสูงต่ำ ดำขาว คนนั้นงาม คนนี้ขี้เหร่ ก็ให้ดูเฉยๆ ดูตรงที่ต้นตอของความคิด ไม่ใช่คิดแล้วถึงมาดู

เพราะที่จริงแล้ว มันก็เป็นธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้น มีเกิด แก่ เจ็บ และสลายไปเป็นธรรมดา แต่ถ้าเราไปคิดตามเข้าไป สมมุติว่าอันนี้คือตัวกู ของกู เราก็จะเป็นทุกข์ เพราะจริงๆ แล้วมันก็เหมือนดอกไม้หรือสิ่งมีชีวิตทั่วไป พอแก่ได้ระดับหนึ่งเดี๋ยวก็ตาย





ซึ่งเป็นธรรมชาติของสรรพสิ่ง

ความคิดความอยากนี้ ถ้าเรามีสติกำหนดรู้ ถือว่าเป็นสิ่งที่ตายเร็วมาก ๆ อยากนิดเดียวก็ตายหรือดับแล้ว มันเกิดขึ้นมาแล้ว ก็ดับไว้มาก แต่ถ้าไม่มีปัญญาที่จะเห็นมันเกิดและดับ ทุกอย่างที่เกิดขึ้น จะมีการปรุงแต่งให้มากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้ง ๆ ที่สิ่งนั้นไม่มีตัวตน คือมันประกอบกันขึ้นได้สักระยะหนึ่ง เดียวก็ดับไป ไม่มีอะไรที่ประกอบกันขึ้นแล้วไม่ดับไป



## นิพพานคือสิ่งเดียวที่ไม่เกิดไม่ดับ

๒๐๘

แต่เมื่ออยู่สิ่งหนึ่งที่ไม่มีการประกอบกันขึ้น ไม่มีการเกิดและไม่มีการดับ สิ่งนั้นก็คือ “นิพพาน” คือเป็นภาวะที่มีอยู่แบบนั้น ซึ่งภาวะเช่นนี้จะมียู่แล้วในคนทุกคน เราเกิดมาอย่างไรก็มีแบบนั้น เพียงแต่ว่าเราจะเข้าถึงธรรมชาติอันนั้นได้หรือไม่เท่านั้นเอง

ธรรมชาติชนิดนี้ไม่มีเกิดและไม่ดับ ไม่มีอะไรไปปรุงแต่ง เราจะปรุงแต่งเอาอันนี้มาผสมอันนั้นแล้วให้เป็นนิพพาน มันจะไม่เป็น เพราะเป็นธรรมชาติที่อยู่เหนือการปรุงแต่ง คือสิ้นจบหมด อวิชชาสิ้นเชื้อเหตุปัจจัยที่จะให้เกิดสุขเกิดทุกข์แล้ว เลยกวามมรรคผล วิมุติหลุดพ้นเหตุปัจจัยไปแล้ว ส่วนสมายังต้องปรุงแต่งอยู่ ต้องทำความรู้สึกลับตัว ต้องทำให้เกิดปัญญา เพื่อมาประคองตัวนี้ให้อยู่ได้ต่อเนื่อง



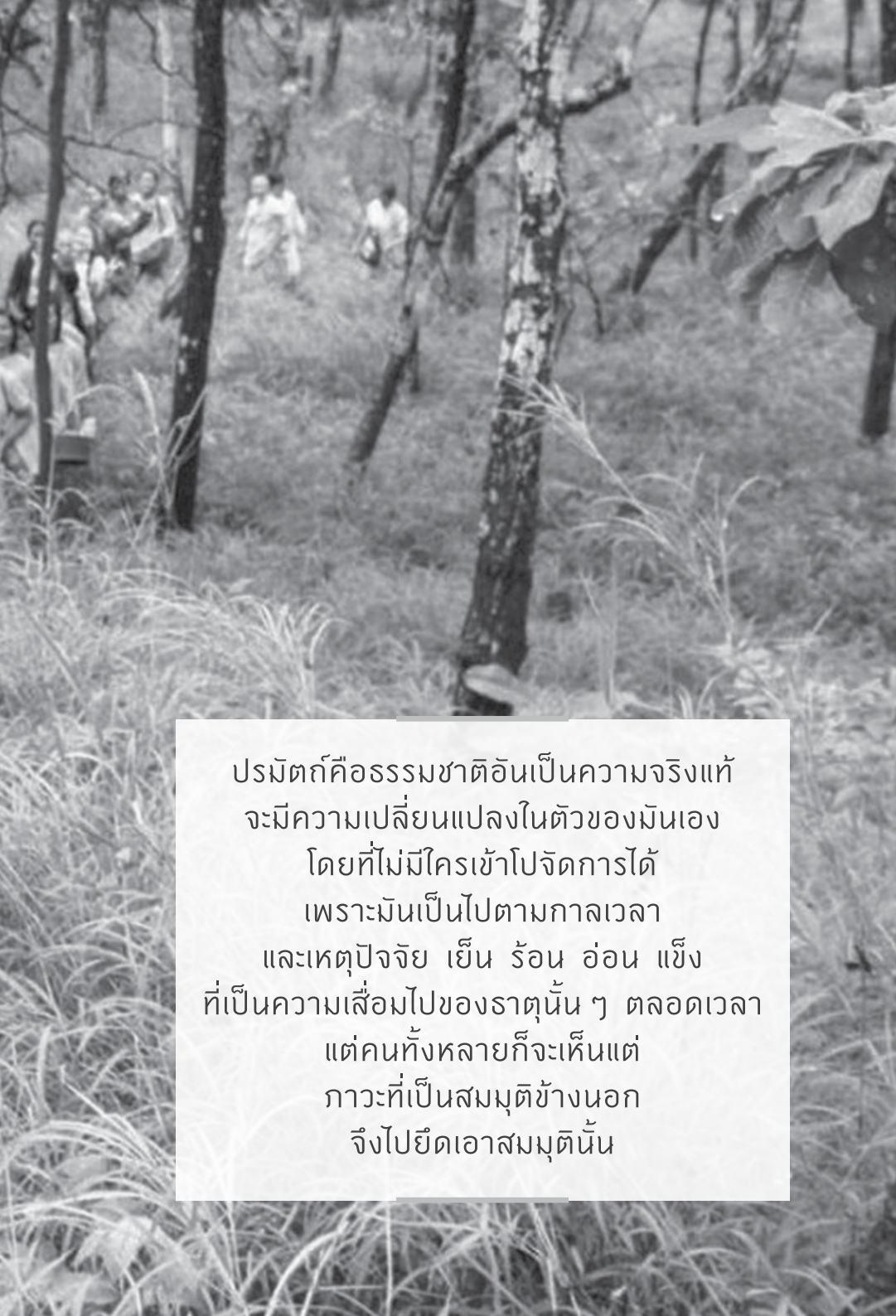
สติ สมาธิ ปัญญาต้องมีปัจจัยปรุงแต่ง เพื่อประคองให้ตัวรู้ได้อยู่ได้ แต่ศีล สมาธิ ปัญญานี้เป็นภาวะที่เป็นเหมือนสะพานหรือยานพาหนะที่พาจิตของเราเข้าไปรู้แจ้งเฉยๆ ให้จิตเข้าไปอยู่ในภาวะที่มันมีอย่างนั้น เพราะถ้าเราล้มลงไหลกับสมมุติทางโลกมาก เหมือนคนที่หลงเพลินกับการเก็บดอกไม้ คือกามราคะ เมากายเมารูป คิดอยู่ในสมมุติของรูป ไม่แจ้งในสังขละของรูป ก็ชาติตบวงของตัณหาที่ฝากใส่ไว้ในรูปนี้

แทนที่จะเดินทางต่อไปให้ถึงเป้าหมาย ก็ล้มเพลิดเพลิด และคิดว่าดอกไม้ริมทางนี้ช่างสวยงามเหลือเกิน อยากเด็ดดอกนั้นดอกนี้ไปเรื่อยๆ ชีวิตของเราก็เช่นกัน อยากเด็ดดอกลาภ ดอกยศ ดอกสรรเสริญ ดอกสุข ดอกที่ก่อเกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ถ้าเป็นอย่างนี้ ย่อมไม่สามารถเดินทางไปถึงเป้าหมายได้ เพราะมารย่อมรังควานคนที่ตามเห็นอารมณ์ว่างาม เหมือนผู้ล้มลงเพลินเก็บดอกไม้อยู่ คินวันเวลามัจจุราชย่อมไม่เคยให้โอกาสใคร ผู้หลงเข้าไปในบ่วงสังสารวัฏย่อมหม่นบ่นสัตว์โลกผู้โง่เขลาแล้วๆ เล่าๆ เหมือนเครื่องปั้นผลไม้อายุรูปเดิมอย่างไรยังงั้น







ปรมาตฺถ์คือธรรมชาตฺอันเป็ความจริงแท้  
จะมีความเปลี่ยนแปลงในตัวของมันเอง  
โดยท่ไม่มีใครเข้าไปจัดการได้  
เพราะมันเป็นไปตามกาลเวลา  
และเหตุปัจจัย เย็น ร้อน อ่อน แข็ง  
ท่เป็ความเสื่อมไปของธาตุนั้น ๆ ตลอดเวลา  
แต่คนท้งหลายก็จจะเห็นแต่  
ภาวะท่เป็สมมุติข้างนอก  
จึงไปยึดเอาสมมุตินั้น



## ผู้สนใจปฏิบัติธรรม

วัดป่าโสภณพนัส จ.สกลนคร เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มุ่งเน้นเรื่องการพัฒนาจิตใจให้หลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวคำสอนของหลวงปู่เทียน จิตตสุโม ซึ่งปัจจุบันได้รับความนิยมสนใจอย่างแพร่หลาย เป็นที่พิสูจน์และยอมรับของนักปฏิบัติธรรมทั่วไปว่าเป็นวิธีที่ลัดสั้นตรงสู่การรู้แจ้งในจิต โดยปราศจากพิธีรีตองใดๆ

ญาติธรรมทุกท่านที่สนใจร่วมปฏิบัติธรรม เชิญที่  
วัดป่าโสภณพนัส บ้านภูเพ็ก หมู่ ๑๒ ต.นาหัวบ่อ


อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร ๔๗๒๒๐


โทร. (๐๔๒) ๗๐๔-๖๕๘


เวลาโทร. ที่สะดวกคือ

๐๖.๐๐ น., ๐๘.๓๐ น. และ ๒๑.๐๐ น.

หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

 [www.watsomphanas.com](http://www.watsomphanas.com)

 ศูนย์ปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหว วัดป่าโสภณพนัส สกลนคร

 วัดป่าโสภณพนัส (Somphanas Channel)

# แผนผังที่ตั้งวัดป่าโสมพนัส



- จากสกลนครขึ้นรถบัสสกล-อุดรที่ บขส. ลงแยกนาห้วยบ่อ กม.ที่ 23 หรือ จากสกลนคร ขึ้นรถสองแถวดงมะไฟไปลงแยกนาห้วยบ่อ
- ขึ้นสามล้อจากแยกนาห้วยบ่อถึงวัด 11 กม./100 บาทต่อคน
- จากอุดรธานี ลงแยกนาห้วยบ่อ กม.ที่ 138 ต่อสามล้อจากแยกนาห้วยบ่อ ถึงวัดโสมพนัส



# การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ในอิริยาบถหนึ่ง

ตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทผิว) ได้ค้นพบวิธีการฝึกจิตให้เกิดความสะอาด สว่าง สงบ ตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ โดยอาศัยวิธีการที่เรียกว่า “การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว” ซึ่งใจความหลักของการฝึกจิตแบบนี้คือ “การดูกายเคลื่อนไหว และดูใจนึกคิด” โดยมีสติเข้าไปกำหนดรู้ ซึ่งไม่ใช่การเข้าไปกดหรือข่มอารมณ์ที่เกิดขึ้น เป็นแต่เพียงทำความรู้สึกตัวให้มากพอและต่อเนื่อง เพื่อให้สภาพจิตเกิดญาณเข้าไปยังรู้สัจธรรมความจริงของชีวิตตามธรรมชาติ

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสามารถปฏิบัติได้ในทุกอิริยาบถและตลอดเวลา เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยต่างๆ ส่วนในอิริยาบถหนึ่งนั้นจะนั่งในท่าใดก็ได้ เช่น การนั่งพับเพียบ นั่งเหยียดขา นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งเก้าอี้ แต่ในขณะที่ทำอยู่นั้นไม่ต้องหลับตา ซึ่งเรียกวินิจฉัยการดังกล่าวอีกอย่างว่า “การสร้างจิ้งหะ” มีอยู่ ๑๔ จิ้งหะ คือ



๑

ท่าเตรียม  
เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง...  
คว่ำไว้



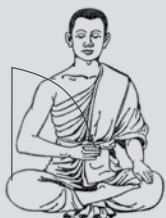
๒

พลิกมือขวาตะแคงขึ้น  
ทำซ้ำๆ...ให้รู้สึก



๓

ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว  
ให้รู้สึก...  
มันหยุดก็ให้รู้สึก



๔

เอามือขวามาที่สะดือ...  
ให้รู้สึก



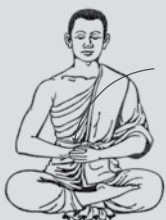
๕

พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น...  
ให้รู้สึก



๖

ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...  
ให้รู้สึก



๗

เอามือซ้ายมาที่สะดือ...  
ให้รู้สึก



๘

เลื่อนมือขวาขึ้นที่หน้าอก...  
ให้รู้สึก



๙

เอามือขวาออกตรงข้าง...  
ให้รู้สึก





๑๐

ลดมือขวาลงที่ขาขวา  
ตะแคงไว้... ให้รู้สึก



๑๑

คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา...  
ให้รู้สึก



๑๒

เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก...  
ให้รู้สึก



๑๓

เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง...  
ให้รู้สึก



๑๔

ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย  
ตะแคงไว้... ให้รู้สึก



๑๕

คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย...  
ให้รู้สึก

พอครบทุกจังหวะ ก็ให้ทำต่อไปเรื่อยๆ และให้มีสติกำหนดรู้  
การเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ให้มีสติกำหนดรู้ให้เป็นเสมือนลูกโซ่ที่  
เกี่ยวกันไปเรื่อยๆ อย่าให้ขาดตอน เมื่อเพลอคิดออกไปก็ให้กลับมา  
กำหนดรู้ที่มือ ทำความรู้สึกอยู่ที่มือเคลื่อนไหวดังเดิม จนเป็นความ  
รู้สึกตัวที่แจ่มชัดเป็นมหาสติ ที่สามารถรู้ทันจิตที่นึกคิดและสามารถ  
สลายมันได้ จะเกิดญาณเข้าใจสภาวะธรรมต่างๆ ตามความเป็นจริง  
เกิดเป็นความรู้แจ้งในสังขารธรรมขึ้นมา



“

การเทศน์บอกให้คนเมื่อกับสิ่งที่เขาชอบ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นในสิ่งที่เขาพอใจ เป็นเรื่องที่ยากมาก เพราะคนทั้งหลายชอบในสิ่งที่ตัวเองเป็น และไม่ได้เห็นว่ามันเป็นทุกข์ เขาไม่ได้รู้สึกว่ามันเป็นอย่างนั้น แล้วจะบอกให้เขาเมื่อหน่าย และเห็นโทษของความเปลี่ยนแปลง ความไม่มีตัวตน ความไม่มีสาระ จึงถือว่าเป็นสิ่งที่ยาก

...อยากถามว่า เบื่อบ้างไหม? ทำไมมันถึงไม่เบื่อ? สังขารคือความคิดปรุงแต่ง ถ้ามว่าเราเมื่อกับความคิดปรุงแต่งของเราไหม? เมื่อความอยากของเราบ้างไหมที่ผ่านมาในชีวิตนี้? เบื่อในมรรยาทั้งหลายไหม?

นี่คือปัญหาที่คนไม่มีปัญญาไม่มีโอกาสที่จะเห็น แล้วปัญญาได้มาจากไหน? ก็ได้มาจากการมีสติ และสติก็ได้มาจากการกำหนดรู้ การเฝ้าดูภายใน

”



วัดป่าโสมพนัส

หมวดศาสนา/ปรัชญา  
ราคา ๑๔๙ บาท

ISBN 978-616-590-009-6



9 786165 900096